

ÇOCUKLARIMIZI HASTALIKLARDAN NASIL KORURUZ?

HASTALIKLARA KARŞI ETKİLİ ÖNLEMLER

- Dengeli ve sağlıklı beslenmek.
- Özellikle su başta olmak üzere yeterli sıvı tüketmek, gazlı içeceklerden kaçınmak.
- Meyve ve sebzenin yanında haftada iki kez balık yemek.
- Demir, çinko, D vitamini gibi mineral ve vitamin seviyelerini kontrol ettirmek.
- İhlamur gibi bitki çayları, posası içine ilave edilmiş meyve suları, pekmez ve bal tüketmek.



Uyku düzenine dikkat etmek, yeterince uyumak.



İstirahat etmek vücut direncini artıracığından gerekirse çocuklarımızı okula göndermemek.



Doktorumuz gerekli görürse grip aşısını yaptırmak.



MART 2022



Kış hastalıkları en çok solunum yolu ile bulaştığından öpmek yerine karşınızdakine başınızla selam vermek.



Kapalı ve kalabalık ortamlardan mümkün olduğunca kaçınmak.



Elleri sık sık yıkamak ve ağıza, buruna, gözlere sürmemek; çocuklarımıza hijyen kurallarını öğretmek.



Mikroplar sıcakta kolayca ürediklerinden ortamı aşırı ısıtmamak.

- Evi, sınıfları ve bulunulan ortamı düzenli havalandırmak.
- Ortamda kullanılan klimaların düzenli bakım ve temizliğini yaptırmak.
- Çok kalın veya ince giysiler giymemek, çocuklarımıza da giydirmemek. Ortama uygun katlı kıyafetler giyip, sıcaklığa göre artırıp azaltmak.
- Çocuklarımızı sigara dumanının bulunduğu ortama sokmamak.

► SAĞLIKLI GÜNLER

► Hemşire Arzu MEMİŞ