

توصیه های بهداشتی

- ✓ رعایت مواردیکه مانع گرمزدگی می شود
- ✓ کودک در معرض نور مستقیم خورشید قرار نداشته باشد
- ✓ رعایت تغذیه کودک و پیشگیری از افت قند خون
- ✓ نوشیدن مایعات (آب و آبمیوه های غیر صنعتی) بمنظور پیشگیری از کم آبی کودک
- ✓ همراه داشتن داروهایی که کودک بخاطر بیماری خاصی بصورت مدت دار مصرف می نماید
- ✓ پرهیز از درمانهای غیر علمی در هنگام بیماری
- ✓ تغذیه شیرخوار زیر ۲ سال ترجیحا با شیر مادر
- ✓ کودکان را از افراد بیمار و محل های شلوغ دور نگهدارید
- ✓ شیرخواران در ۶ ماه اول عمر، نیاز به هیچ ماده غذایی جز شیرمادر ندارند و بعد از ۶ ماهگی نیز شیرمادر همراه با غذاهای کمکی توصیه می شود.
- ✓ تغذیه با شیر مادر از بیماریهای اسهالی و تنفسی، کوتاه قدی، چاقی و دیابت پیشگیری می کند
- ✓ در صورت داشتن علائم خطر نوزادی از قبیل اسهال، استفراغ، تب، شلی و بیحالی، بیقراری، زردی پوست نوزاد، ضعیف شدن مکیدن نوزاد، تنفس مشکل دار و ناله کردن در هنگام تنفس به نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.
- ✓ کودک را در معرض مایعات داغ و وسایل سوزاننده (از قبیل سماور، بخاری، اجاق، کرسی، منقل، تنور، اتو و ...) قرا ر ندهید.
- ✓ خواباندن نوزاد نزدیک وسایل حرارتی و آشپزی احتمال بروز خطر را بیشتر می کند به خصوص زمانی که اطفال دیگری هم در منزل حضور داشته باشند.
- ✓ محیط زندگی کودکان را عاری از دود (سماور، والر، منقل و ...) نگه دارید.
- ✓ کمک های اولیه و احیای قلبی عروقی شیرخوار را بیاموزید.
- ✓ وسایلی مثل گردنبند، پلاک و ... به لباس یا تخت نوزاد آویزان نشوند زیرا می تواند زمینه ساز خطر احتمال صدمه و بلعیدن آن ها باشد.
- ✓ هرگز از داروهای مخدر برای کودک استفاده نکنید
- ✓ قبل از مصرف هر نوع دارو برای کودک از محتوای آن مطمئن شوید.
- ✓ مصرف خودسرانه دارو در کودکان عوارض جبران نشدنی در پی دارد.
- ✓ صندلی عقب اتومبیل ایمن ترین محل برای کودکان است.
- ✓ از صندلی مخصوص کودک در اتومبیل استفاده کنید.
- ✓ کودک را نباید تنها در منزل رها کرد یا مراقبت از او را به عهده کودکان یا افراد غیر مسئول گذاشت.
- ✓ مواد شیمیایی (شوینده، پاک کننده، سموم) و داروها را دور از دسترس کودکان قرار دهید.