

CÁCH CHĂM SÓC TRẺ EM TẠI NHÀ TRONG MÙA DỊCH COVID – 19

Tình hình dịch Corona (COVID-19) diễn biến ngày càng phức tạp, các bậc ba mẹ cần lưu ý những biện pháp sau đây để bảo vệ, chăm sóc trẻ em một cách hiệu quả ngay tại nhà.

1. Hạn chế tiếp xúc.

Những hành động như ôm ấp, hôn trẻ có thể khiến trẻ dính phải các giọt bắn nước bọt từ người mang mầm bệnh, dù họ chưa có biểu hiện phát bệnh như ho, sốt. Cho nên ba mẹ cần hạn chế cho trẻ tiếp nhận những hành động đó. Ba mẹ nên hạn chế cho bé đến những nơi tập trung đông người, cố gắng sắp xếp thời gian vui chơi và học tập cùng bé tại nhà.



Tránh ôm hôn trẻ để phòng lây nhiễm bệnh

2. Giữ vệ sinh sạch sẽ.

Để giảm bớt nguy cơ lây nhiễm Corona (COVID-19), chăm sóc trẻ em tốt hơn, ba mẹ cần đảm bảo vệ sinh sạch sẽ môi trường xung quanh. Nơi sinh hoạt của các bé phải được tiệt trùng, lau chùi thường xuyên. Bên cạnh đó, ba mẹ có thể hạn chế nguy cơ nhiễm bệnh do tiếp xúc bề mặt bằng cách vệ sinh các vật dụng, đồ chơi của bé, những vị trí nhiều người chạm vào như tay nắm cửa, nên dùng chất cồn hoặc dung dịch kháng khuẩn để loại bỏ tối đa các loại virus, vi khuẩn bám vào.



Đeo khẩu trang là một cách chăm sóc trẻ em trong mùa dịch

Đồng thời, giữ vệ sinh cá nhân cũng là một biện pháp quan trọng để chăm sóc trẻ em hiệu quả. Ba mẹ cần rửa tay cho bé thường xuyên. Đối với những trẻ lớn hơn, ba mẹ cần làm gương và xây dựng cho bé thói quen rửa tay sau khi ra ngoài chơi hoặc đi từ ngoài về, trước và sau khi ăn. Có thể cho bé súc miệng bằng nước muối hoặc các loại nước súc miệng chuyên dùng để làm sạch cổ họng. Ngoài ra, cũng cần lưu ý giữ ấm cho trẻ. Mỗi khi thời tiết chuyển lạnh, ba mẹ chú ý luôn để bé ăn mặc đủ ấm, đi tất, gang tay, quàng khăn và đặc biệt là đeo khẩu trang mỗi khi đi ra ngoài.

3. Chế độ dinh dưỡng hợp lý, lối sống lành mạnh

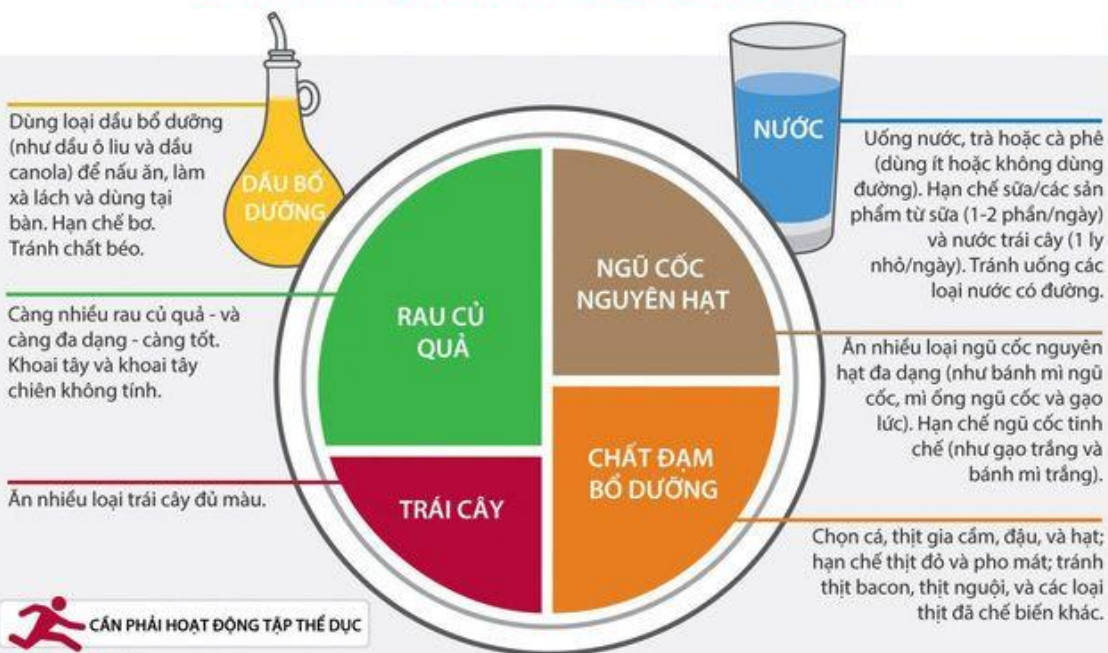
- Để tăng sức đề kháng cho trẻ, giúp trẻ khỏe mạnh hơn, ba mẹ cần đảm bảo bé có một chế độ dinh dưỡng đầy đủ, hợp lý và lối sống lành mạnh, cụ thể :

1. Cho trẻ uống đủ nước
2. Bổ sung các thực phẩm giàu protein: trứng, thịt, cá,... để tăng sức đề kháng cho trẻ.
3. Tăng cường các thực phẩm giàu kẽm như tôm, cua, gan động vật, thịt bò, các loại ngũ cốc,... không chỉ cung cấp đầy đủ chất kẽm cho cơ thể mà còn giúp tăng sức đề kháng cho trẻ, giúp trẻ chống lại những vi rút gây bệnh.
4. Bổ sung các loại rau củ, hoa quả chứa nhiều vitamin C, E giúp tăng cường hệ miễn dịch, giúp nhuận tràng, tránh táo bón ở trẻ.
5. Ba mẹ cũng cần tập cho bé một lối sống lành mạnh: đảm bảo cho bé ngủ đủ giấc, đúng giờ; rèn luyện cơ thể thường xuyên; tắm nắng để hấp thụ vitamin D,...




Chế độ dinh dưỡng hợp lý giúp chăm sóc trẻ em từ bên trong

DĨA THỨC ĂN BỔ DƯỠNG



 **CẦN PHẢI HOẠT ĐỘNG TẬP THỂ DỤC**
© Harvard University

 Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu 

Bs H.T.K.C