



تعزيز مناعة الطفل والوقاية من العدوى في المدرسة

تعزيز مناعة الطفل والوقاية من العدوى في المدرسة

لماذا العدوى شائعة في المدرسة؟

المدرسة بيئة مزدحمة ويحدث فيها تواصل مباشر بين الأطفال، مما يزيد من فرص انتقال العدوى.

خطوات الوقاية من الأمراض:

- تعليم الطفل الطريقة الصحيحة لغسل اليدين (٢٠ ثانية بالماء والصابون)
- استخدام المناديل عند العطاس والسعال
- تجنب مشاركة الأدوات الشخصية
- التهوية الجيدة في الفصل والمنزل

اللقاحات المهمة قبل العودة:

- لقاح الإنفلونزا السنوي (ينصح به للأطفال فوق ٦ شهور).
- مراجعة سجل التطعيمات الأساسية والتأكد من استكمالها.

متى يجب إبقاء الطفل في المنزل؟

- في حال وجود حمى أو سعال شديد أو إسهال
- عند ظهور طفح جلدي معدي
- إذا كان يعاني من إرهاق يمنعه من المشاركة

التغذية ودورها في تعزيز المناعة:

- التغذية المتوازنة الغنية بالخضروات والفواكه
- تقليل الحلويات و الأطعمة المصنعة
- شرب كمية كافية من الماء يوميًا

فقيه.

مجموعة فقيه للرعاية الصحية
Fakeeh Care Group

