

مطالب آموزشی پیوست

در زمینه پیشگیری از مسمومیت های غذایی با توجه به شروع فصل گرما آموزش های زیر برای کودکان و مادران باردار توصیه می شود:

- عدم نگهداری غذاها در ظرف های درباز
- نگهداری غذای باقیمانده در ظرف تمیز و در یخچال
- هنگامی که از غذای نگهداری شده در یخچال یا فریزر استفاده می شود باید به مقدار مصرف گرم شود و خودداری از برگرداندن باقی مانده غذا به یخچال و فریزر

در زمینه گرما زدگی در کودکان با توجه به شیوع گرما توصیه و آموزشهای زیر پیشنهاد می گردد:

- به مدت طولانی در معرض تابش شدید آفتاب قرار نگیرند (خطر آفتاب سوختگی در کودکان با استفاده از مواد ضد آفتاب با ماده محافظ SPF ۱۵ یا بیشتر کاهش داده شود)
- آموزش درمان آفتاب سوختگی به والدین و مراقبین کودک

در زمینه پیشگیری از گرما زدگی در مادران باردار توصیه و آموزشهای زیر پیشنهاد می گردد:

- گرما باعث می شود بیش از پیش احساس خستگی کنید. برای مقابله با این مشکل، لباس های نخی خنک و گشاد بپوشید.
- تابیدن نور آفتاب باعث بروز لک بارداری، سردرد و حالت تهوع می شود. بنابراین علاوه بر استفاده از کرم های ضد آفتاب، کلاه های لبه دار یا کلاه های بزرگ حصیری به سر بگذارید و در سایه راه بروید.
- برای پیشگیری از سوزش چشم، سردرد و سایر مشکلات مرتبط، عینک آفتابی بزنید.
- در روزهای گرم، طبیعی است که دچار کم اشتها می شوید. برای آنکه به اندازه و متعادل مواد غذایی مصرف کنید، حجم وعده ها را کم و تعداد آنها را زیاد کنید.
- نوشیدن آب نه تنها برای سلامت جنین مهم است بلکه تا حد زیادی از گرم زدگی و سردرد و سرگیجه پیشگیری می کند. اگر بیرون می روید، حتما یک بطری آب همراه داشته باشید و مرتب آب بنوشید.
- میوه و سبزی به حفظ رطوبت بدن کمک و هضم غذا را آسان می کند. بنابراین در روزهای گرم بیشتر میوه و سبزی بخورید
- تابستان باعث افزایش تعداد حشره و استفاده از حشره کش ها می شود. اما حشره کش ها حاوی موادی سمی هستند که می توانند بر سلامت شما و جنینتان اثر منفی بگذارند. بنابراین ضمن نصب توری بر روی در و پنجره های منزل، ترجیحا لباس های بلند بپوشید و از پشه بند استفاده کنید تا نیازی به حشره کش نباشد.

در زمینه پیشگیری از گرما زدگی و عوارض فصل گرما در دانش آموزان توصیه و آموزشهای زیر پیشنهاد می گردد:

- گرمazedگی: در گرما زدگی بدن حرارت زیادی از محیط جذب می کند و قادر به دفع این گرمای اضافی نیست. برای این منظور مهمترین اقدام، پایین آوردن سریع دمای بدن است. برای خنک کردن بدن می توانید روی پوست، بسته های یخ قرار دهید یا دوش آب سرد بگیرید. همچنین پوشیدن لباس های آزاد و رنگ روشن، نوشیدن آب زیاد و خودداری از جنب و جوش و تحرک خیلی زیاد در این فصل برای پیشگیری از گرمazedگی توصیه می شود.
- گرفتگی عضلانی: بروز دردها و گرفتگیهای عضلانی، عمدتاً در ناحیه شکم، بازوها و پاها رخ می دهد که معمولاً همراه با فعالیت بدنی شدید، بروز می کنند. استراحت کردن در جای خنک، نوشیدن آب میوه تازه و نوشیدنی های حاوی املاح معدنی مانند شربت آبلیمو از بروز گرفتگی جلوگیری می کند. باید از ادامه فعالیت بدنی و ورزشهای سنگین پرهیز کنید چون منجر به گرمazedگی شدید می شود.
- تعریق و کم آبی: برای پیشگیری از آن باید آب زیاد بنوشید تا آب از دست رفته بدن تامین شود. همچنین لباس روشن به تن کنید، استحمام روزانه داشته باشید و از مصرف نوشیدنی های حاوی الکتrolیت ها و املاح معدنی (نظیر میوه ها، سبزیجات، شیر و غلات) غافل نشوید.
- * تعریق و افزایش رطوبت پاها در داخل کفش نیز می تواند موجب بروز عفونت های پوستی در پاها شود. از پودرها و کرم های آنتی باکتریال موجود در بازار برای درمان استفاده نمایید. اگر مشکل شما جدی تر شد حتماً به متخصص پوست مراجعه کنید.
- * مصرف مواد غذایی و نوشیدنی های خیلی سرد در این فصل توصیه نمی شود چون بدن برای متعادل ساختن دمای خود باید خیلی بیشتر فعالیت کند و این وضعیت به جسم آسیب می زند.
- شوره سر: شوره سر نیز در فصل تابستان تشدید می شود که علت آن گرما و تعریق زیاد است. شوره سر می تواند موجب ریزش مو شود و یک مشکل پوستی جدی است. از مواد غذایی خنک و آبدکی مانند ماست، آب هندوانه و توت ها استفاده کنید.
- در پایان نیز تاکید می شود که حتماً در تابستان از مواد غذایی استفاده کنید که به روش بهداشتی تهیه شده اند چون بسیاری از باکتری ها و ویروس های خطرناک در این فصل رشد می کنند و از طریق آب و غذای آلوده به بدن وارد می شوند و اغلب عامل بروز بیماری های خطرناکی هستند.

منبع (نوزادان و کودکان):

- از سری کتاب های " آسیب های کودکان قابل پیشگیری هستند " - وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی - اداره سلامت کودکان
- از سری کتابهای نوزادان " قدم نورسیده مبارک " و " مراقبت و نگهداری از نوزاد نارس " - وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی - اداره سلامت نوزادان