

CÁCH BẢO VỆ SỨC KHỎE CHO BÉ KHI THỜI TIẾT NỒM

Khi độ ẩm của không khí quá cao sẽ khiến tường, nền nhà chảy nước và nấm mốc, vi khuẩn bắt đầu phát triển. Điều này chính là nguyên nhân khiến cho bé bị đổ bệnh.

>> Mẹo hay tránh ồm khi trời mưa phùn, ồm thấp

>> Độ ồm và sức khỏe con người

Hướng dẫn chăm sóc trẻ khi thời tiết nồm ồm

Thời tiết nồm ồm như hiện nay là môi trường vô cùng lý tưởng cho các virus sinh sôi, phát triển và cũng là nguyên nhân gây bệnh cho trẻ. Đặc biệt với những trẻ có cơ địa dị ứng, bị hen phế quản. Trong thời tiết này do tác động của không khí ồm và nấm mốc ở ngay trong nhà khiến con hen bị bùng phát.

Với những bé có dấu hiệu mắc bệnh đường hô hấp với các dấu hiệu như ho, sốt, sổ mũi...thì cha mẹ nên cho trẻ đi khám kịp thời . Trong quá trình điều trị cần tăng cường dinh dưỡng cho trẻ để nâng cao sức đề kháng, vệ sinh mũi họng sạch sẽ tránh mầm bệnh còn lưu trong cơ thể lâu hơn.

Ngoài ra cha mẹ cần chú ý vệ sinh sạch sẽ, đảm bảo môi trường sống phù hợp cho trẻ và tránh tiếp xúc với nguồn lây bệnh; đưa con đi tiêm phòng đầy đủ để tạo miễn dịch cho trẻ.

1. Kiểm tra cơ thể của bé

Trẻ em là đối tượng rất nhạy cảm với thời tiết nên rất dễ nhiễm bệnh nếu thời tiết thay đổi. Vì thế, cha mẹ cần thường xuyên kiểm tra phản ứng cơ thể của trẻ. Khi đó trẻ cần được uống đủ nước và ăn đồ ăn dễ tiêu hoá và việc ăn nhiều hoa quả sẽ giúp tăng sức đề kháng, phòng bệnh cho trẻ tốt hơn.

2. Chú ý vật dụng trong nhà

Với những vật dụng mà trẻ hay tiếp xúc chị em cần giặt giũ thường xuyên, phơi phóng khô ráo. Trong phòng ngủ của trẻ nên dùng máy hút ẩm, quần áo khi mặc nên sấy, là khô lại nhằm loại bỏ những nguyên nhân có thể gây cơn hen phế quản cho trẻ. Trong phòng cũng không nên sử dụng thảm trải sàn. Đặc biệt cần chú ý tới những tủ sách lâu năm trong gia đình. Đã có rất nhiều trường hợp lên cơn hen cấp tính phải nhập viện, sau khi cho trẻ chơi, đọc những quyển sách đó khiến trẻ hít phải bụi, mốc từ sách cũ đó.

3. Lau khô sàn nhà

Nếu độ ẩm không khí tăng cao bạn hãy đóng kín cửa để hạn chế không khí ồm vào nhà. Để nhà nhanh khô bạn không nên lau nhà bằng khăn ướt mà dùng các khăn khô thấm hút nước tốt lâu khô sàn nhà. Đồng thời bạn hãy thay chăn ga thường xuyên để phòng ẩm, nấm mốc ở chăn ga. Đây chính là những nguyên nhân gây bệnh cho trẻ.

Bạn tuyệt đối không được mặc quần áo ồm cho trẻ mà phải sấy, là khô nhằm loại bỏ những vi khuẩn có thể gây cơn hen phế quản cho trẻ.

4. Xếp đồ đạc lên cao

Trong thời tiết ẩm thấp và trời nồm sẽ khiến các đồ vật trong nhà dễ bị ẩm. Vì vậy bạn nên xếp chúng lên cao, không tiếp xúc trực tiếp với mặt đất. Bạn hãy để các đồ vật ở chỗ thoáng tránh để trong gầm giường... để tránh mốc nấm mốc ảnh hưởng tới sức khỏe của trẻ.

