



راهکارهایی برای مقابله با انتقال بیماری در مدارس

ویروس همکلاسی!



این روزها خیلی‌ها مریض‌اند یا در حال عطسه کردن هستند، یا این که صدای سرفه خشن‌شان پیچیده است. بیماری‌ها به سادگی سرماخوردگی معمولی نیست و چند ماهی است که در اخبار آمار مبتلایان به آنفلوآنزا و کرونا می‌شنویم. گرچه همه باید رعایت کنند، اما خانواده‌هایی که بچه مدرسه‌ای دارند بیشتر از بقیه نگران هستند. واقعیت این است که ویروس‌ها در مدارس و بین بچه‌ها راحت‌تر زیست می‌کند. اما اگر به بچه‌ها چند قانون ساده را آموزش بدهند ماجرا خیلی ساده‌می‌شود.

لیلا شوقی

خبرنگار

پیشگیری غذایی

سیر به عنوان سوپراستار مواد غذایی ضد آنفلوآنزا شناخته می‌شود. شاید فرزندان از طعم و بوی سیر خوشش نیاید، اما با آشپزی هنرمندانه می‌توانید سیر را آخر هفته که به مدرسه نمی‌رود، در غذاهای مختلف بیاورید.

پیاز یکی دیگر از مواد غذایی است که به شدت دشمن ویروس آنفلوآنزا است. از کودکی به فرزندان یاد دهید که با غذایش پیاز بخورد تا برای همیشه، ویروس دست از سرش بردارد.

ادویه‌ها، زردچوبه، چوب میخک و دارچین، سرشار از آنتی‌اکسیدان است و بهترین مواد غذایی برای تقویت سیستم ایمنی بدن. برای پیشگیری از آنفلوآنزا از این ادویه‌ها در طبخ غذاها استفاده کنید.

سوپ مرغ برای فرزندان درست کنید. این سوپ یکی از داروهای معجزه‌آسا برای جلوگیری از ابتلا به ویروس است.



شست‌وشوی دست‌ها

شست‌وشوی صحیحی را به فرزندان آموزش دهید. وزارت بهداشت، دستورالعمل‌های زیادی برای شست‌وشوی صحیح ارائه داده است؛ شست‌وشویی که ۲۰ تا ۳۰ ثانیه زمان می‌برد و در آن تمام انگشتان دست‌ها، کف دست، مچ دست و حتی بین انگشتان هم دقیق شسته می‌شود. با شست‌وشوی مرتب دست‌ها، از بسیاری از بیماری‌ها می‌توانید جلوگیری کنید. به فرزندان یاد دهید که در مدرسه، قبل و بعد از استفاده از سرویس بهداشتی و در زمان خوردن خوراکی در زنگ تفریح دست‌هایش را به شیوه‌ای که درست است، بشوید. بهترین مواد شوینده برای شست‌وشو، آب و صابون است. در کیفش صابون یا مواد ضد عفونی‌کننده قابل حمل بگذارید و به او آموزش دهید که چگونه از این مواد ضد عفونی‌کننده استفاده کند. دقت کنید که روش استفاده از مواد ضد عفونی‌کننده با آب و صابون متفاوت است و این دستورالعمل هم در سایت وزارت بهداشت وجود دارد.



تماس نزدیک ممنوع

به فرزندان آموزش دهید که علائم یک بیمار مبتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزا چیست و اگر نکات اولیه، مانند آبریزش بینی، سرفه، گلودرد و خس خس در زمان تنفس را دید و شنید، نزدیک همکلاسی بیمار نشود. حفظ فاصله با بیمار مبتلا به آنفلوآنزا یکی از کارهای پیشگیرانه است. در صورتی که دانش‌آموز بیمار است، بهتر است که فرزندان یک متر تا دو متر از او فاصله بگیرند.

کارهای پیشگیرانه بعد از ابتلا

بیماری خبر نمی‌کند و ممکن است که فرزند شما با وجود تمام کارهای پیشگیرانه، باز هم بیمار شود، بنابراین بعد از بیماری، بهتر است کارهایی را انجام دهید.

در خانه بماند: ساده‌ترین اصل که خیلی از والدین رعایت نمی‌کنند. اگر فرزندان علائم اولیه ابتلا به ویروس آنفلوآنزا را دارد، اجازه ندهید که به مدرسه برود. طبق آیین‌نامه وزارت آموزش و پرورش که با همکاری وزارت بهداشت تنظیم شده است، دانش‌آموزانی که بیمار هستند، باید تا سه روز در خانه بمانند. در این سه روز، فرزندان می‌توانند ناقل بیماری باشند و دوستانش را بیمار کند. پس بهترین کار این است که در خانه بماند و با مراقبت شما خوب شود و بعد به درس و مشقش برسد.

بستن دهان و بینی: به فرزندان یاد دهید که جلوی دهان و بینی‌اش را بگیرد و در زمان سرفه یا عطسه، دهان و بینی خود را باید با یک دستمال بپوشاند.

آنفلوآنزا جزو بیماری‌های ریوی به حساب می‌آید و از طریق سرفه، عطسه یا حتی دستان آلوده سرایت می‌کند.

واکسن بزنید: حالا که مدت زمان تزریق واکسن آنفلوآنزا به

پایان رسیده است و واکسن زدن، دردی را دوا نمی‌کند. اما به هوش باشید برای شهریور سال آینده قبل از خرید دفتر و خودکار به دنبال زدن واکسن باشید.



کارهایی که اولیای مدرسه باید انجام دهند

اولیای مدرسه هم باید حواسشان به دانش‌آموزانی که مشکوک به بیماری هستند، باشد و برای جلوگیری از سرایت کارهایی انجام دهند. در ادامه بخشنامه‌ای که وزارتخانه برای جلوگیری از بروز ویروس به مدارس ابلاغ کرده، آمده است:

نظافت، پاکسازی و ضد عفونی کردن مرتب اشیاء و سطوحی که کودکان و دانش‌آموزان با آنها در تماس‌اند. کودکان و دانش‌آموزان باید مجهز به دستمال، صابون، دستمال کاغذی، مواد ضد عفونی‌کننده و شوینده‌های الکلی باشند. جدا کردن دانش‌آموزان بیمار از افراد سالم و مراقبت از آنها تا زمانی که بتوانند به خانه برگردند. در صورتی که حال دانش‌آموزان حاد است باید با والدین‌شان تماس گرفته شود.

آموزش کارهای پیشگیرانه از ویروس در مدارس به دانش‌آموزان.

توجه معلمان مدرسه به دانش‌آموزانی که علائم آنفلوآنزا دارند. در این صورت باید این نکته را به مدیر مدرسه اطلاع و بعد کارهای پیشگیرانه انجام شود.

تماس با چشم، بینی و دهان، ممنوع

یک بسته دستمال کاغذی در کیف و جیب لباس فرزندان بگذارید تا در مواقع نیاز سریع بتواند از آن استفاده کند. به او آموزش دهید که دستانش را به دهان، چشم‌ها و بینی خود نزند. دستان آلوده می‌توانند از این طریق ویروس را به او منتقل کنند. علاوه بر این به او آموزش دهید که دستان خود را زیاد به در و دیوار، نرده‌ها و وسایل مدرسه نزند. چون بچه‌ها معمولاً عادت دارند از سرکنجکاو و بازیگوشی تمام سطوح اطراف خود را لمس کنند که این خود یکی از عوامل انتقال بیماری است.