|  |
| --- |
| **[Vệ sinh hô hấp: Tuyệt chiêu phòng bệnh vặt cho bé](http://www.mamnon.com/newsDetails.aspx?topicID=60639)** |
| **Dạy con vệ sinh hô hấp chính là cách đơn giản nhưng hiệu quả nhất để hạn chế nguy cơ lây rất nhiều bệnh. Để con khỏe mạnh, phòng tránh các bệnh vặt thì bố mẹ nên dạy bé những nguyên tắc cơ bản nhất về vệ sinh hô hấp ngay từ khi còn nhỏ.**  **1. Vì sao phải dạy bé vệ sinh hô hấp?** Hầu hết các bệnh trẻ em thường gặp như cảm lạnh, cúm, tay chân miệng, viêm phế quản, viêm phổi, thủy đậu... đều có con đường lây truyền thông qua đường hô hấp. Khí hậu nóng bức xen mưa nhiều, độ ẩm không khí cao là điều kiện thuận lợi cho các loại vi sinh vật gây bệnh phát triển. Đặc biệt, những lúc giao mùa, thời tiết thay đổi đột ngột là thời điểm các bệnh lây qua đường hô hấp hoành hành. Vì vậy, bên cạnh việc giữ gìn vệ sinh thân thể cho các con được gọn gàng sạch sẽ, ba mẹ cũng nên thường xuyên dạy con ý thức vệ sinh hô hấp để bé có ý thức tốt trong việc giữ gìn và bảo vệ sức khoẻ của bản thân khỏi các tác nhân gây bệnh. Dạy cho con vệ sinh hô hấp cũng là để con có ý thức cộng đồng tốt, hạn chế lây lan bệnh cho người xung quanh. Những bài học về vệ sinh hô hấp nên được thực hiện thông qua những hoạt động thường ngày và các tình huống thực tế, chẳng hạn như khi trong nhà có người bệnh thì phải làm thế nào, khi trong lớp có bạn bị bệnh thì phải làm sao, khi đi xe buýt, khi đến những nơi đông người... bé cần làm gì để tránh bị lây bệnh.  **2. Dạy bé vệ sinh hô hấp như thế nào?** Mẹ nên liên tục dạy bé những điều dưới đây để bé có ý thức vệ sinh hô hấp cho bản thân và những người xung quanh: - Giữ gìn thân thể gọn gàng sạch sẽ: Việc này vô cùng quan trọng. Một thân thể gọn gàng sạch sẽ luôn đi đôi với việc chăm sóc sức khoẻ của bé. Đầu tóc và quần áo luôn gọn gàng. Quần áo phải được thay giặt hằng ngày. Nếu bé đi học, ba mẹ nên chuẩn bị vài bộ quần áo dự phòng để thay cho con khi cần thiết. - Che mũi và miệng khi ho hoặc hắt hơi bằng khăn giấy hoặc áo. Nếu che miệng bằng tay thì nên rửa tay lại với xà phòng.  http://www.mamnon.com/ShowTopicSubImage.aspx?id=66270  *Dùng khăn giấy che miệng khi hay hắt hơi vừa lịch sự vừa là cách giúp con giữ vệ sinh hô hấp*    - Dạy bé cất đồ chơi gọn gàng sau khi chơi vừa tạo thói quen ngăn nắp cẩn thận vừa giúp phòng các bệnh đường hô hấ. Vì đồ chơi chính là con đường trung gian lây vi rút gây bệnh từ các bé bị bệnh đường hồ hấp sang. Dạy con thói quen không ngậm đồ chơi. Với các bé lớn hơn thì dạy con rửa đồ chơi theo quy định. - Rửa tay trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh và mỗi khi về nhà bằng xà phòng: Ba mẹ nên hình thành thói quen tốt này cho con kể cả khi bé còn nhỏ chưa đến trường. - Không khạc nhổ bừa bãi: Ba mẹ sẽ giúp con hiểu được rằng, khi con khạc nhổ bừa bãi, những vi khuẩn sẽ bay ra ngoài không khí làm lây bệnh cho những người xung quanh. Con nên tìm một thùng rác để thực hiện điều đó nhé! - Nên ở nhà khi bị bệnh: Các bậc phụ huynh nên giải thích cho bé biết về việc dễ lây lan của bệnh đường hô hấp. Bé nên nghỉ ngơi ở nhà chờ hết bệnh hãy tới lớp để tránh lây mầm bệnh cho các bạn. Nếu ra ngoàiạo cho con ba mẹ hãy tạo cho con thói quen đeo khấu trang y tế để tránh bụi và bảo vệ hệ hô hấp nhé! - Không nên chơi ngoài nắng, nên giữ ấm cơ thể và hạn chế ăn kem hoặc uống nước đá. Dặn bé không nên tắm ngay khi cơ thể còn đang nhiều mồ hôi. Nên mặc quần áo ấm khi trời trở lạnh. -Nên đeo khẩu trang khi ở nơi đông người: Chiếc khẩu trang giúp hạn chế khói bụi, những hạt nước bọt li ti từ người xung quanh, phần nào bảo vệ bé khỏi nhiễm khuẩn. Mách mẹ cách dạy bé rửa tay thông qua trò chơi Ba mẹ chuẩn bị: -Một xô chậu đựng nước sạch -Một chai nước rửa tay cho bé -Một khăn khô lau tay ***Ba mẹ hát và dạy bé hát theo bài hát "Tay thơm tay ngoan"*** "Một tay em xòe ra thành một bông hoa hai tay xoè ra thành hai bông hoa mẹ khen đẹp quá hai bàn tay thơm mẹ khen đẹp quá hai bàn tay xinh" Sau đó hướng dẫn bé rửa tay và lau khô tay. Trò chơi vui nhộn cùng lời bài hát đáng yêu sẽ tạo cho bé một thói quen tốt vệ sinh hô hấp .  **Theo Marrybab** |