

تحذير دولي من إصابة (22) طفلا سوريا بشلل الأطفال



حذرت منظمة الصحة العالمية من احتمال إصابة 22 طفلاً في سوريا بشلل الأطفال، نقلاً عن قناة «العربية»، الجمعة الماضية. وقال المتحدث باسم المنظمة إن معظم الأطفال المحتمل إصابتهم بالشلل هم في محافظة دير الزور شرق سوريا، وتقل أعمارهم عن عامين. وأشارت المنظمة إلى احتمال تعرض أكثر من مئة ألف طفل في دير الزور، تقل أعمارهم عن 5 سنوات، للإصابة بالمرض. وفي العاشر من الشهر الحالي، سجلت منظمة الصحة العالمية وجود أول حالتين يشتبه بأنهما مرض شلل الأطفال في سوريا، وهو مرض معد ولم يسجل في البلاد منذ عام 1999. وحذرت المنظمة من عدم توفر علاج ناجع من المرض المعدي الذي يمكن التحصين منه عن طريق التطعيم بثلاث جرعات. ويعاني النظام الصحي في سوريا من حالة تردي نتيجة النزاع المسلح الدائر من أكثر من عامين، ويواجه السكان في عدة مناطق بالبلاد صعوبات في تأمين احتياجاتهم الأساسية من الغذاء والدواء.



إشراف / محمد فؤاد

وقفة جدية من أجل أطفال أصداء

تثقيف الأطفال بضرورة غسل اليدين بشكل دوري مهم لصحتهم



تتسبب أمراض الإسهال والتهابات الجهاز التنفسي الحادة كل عام في مقتل أكثر من 3.5 مليون طفل دون سن الخامسة، وغسل الأيدي بالماء والصابون، خاصة بعد استخدام الحمام وقبل تناول الطعام، يساعد على الحد من حالات أمراض الإسهال بنسبة تزيد على 40% إلا أن هذا السلوك البسيط لا تتم ممارسته بصورة منتظمة إلا بعد التعليم والمتابعة المستمرة من الصغر إذا كان الطفل - لاسمح الله - يمرض خمس مرات فبعد أن يتعود على غسل يديه فإن الرقم سيكون ثلاثة.

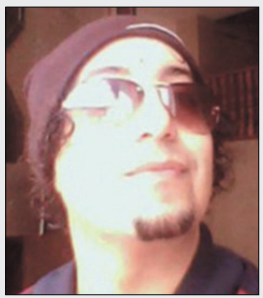
إعداد / مشرف الصفحة

كلمات

غسل طفلك

ليديه سر صحتهم

عرض / محمد فؤاد



كم مرة سمعت أمك تطلب منك أن تغسل يديك قبل الأكل؟ كم مرة تطلب من أطفالنا غسل أيديهم بعد اللعب في الخارج، أو عند وصولهم من المدرسة أو قبل لمس أي طعام؟ غسل اليدين هو أفضل وسيلة للقضاء على الجراثيم. لا يمكننا منع الجراثيم من الالتصاق بنا ولكننا نستطيع منعها من دخول جسمنا. فمن الضروري جدا تعليم طفلك كيفية غسل يديه وجعلها طريقة سهلة وممتعة بالنسبة له. في أي وقت يجب على طفلي غسل يديه؟

- بعد استخدام الحمام.
- بعد ان يلعب في الخارج.
- بعد اللعب مع الحيوانات الأليفة.
- بعد العطس وتتنظيف أنفه.
- قبل لمس أي طعام.
- إذا كانت يديه تبدو قذرة أو توضع منها رائحة كريهة.
- بعد العودة من المدرسة أو الحضانة، من الحديقة، أو بعد التسوق.
- ما هي أفضل طريقة لغسل اليدين؟
- علمي طفلك استخدام المياه الدافئة، لا الباردة أو الساخنة.
- دعيه يستخدم الصابون.
- أجعليه يفرك يديه، بين أصابعه، معصمه وأظفاره.
- اقنعيه بأن يأخذ وقته عندما يغسل يديه، حوالي 15 ثانية. علميه أن يغني أغنية مثل أغنية، عنكبوت النونو، أو أي أغنية أخرى تجعله يبقى وقتاً أطول في غسل يديه.

- يجب أن يغسل يديه بالصابون جيدا ويجففهما بشكل جيد وخاصة بين الأصابع. الجراثيم تحب الرطوبة ويمكن أن تتكاثر بين الأصابع.
- يمكنك استخدام مطهر اليدين عندما تكونين بعيدة عن البيت ولكن تأكدي من أن طفلك لن يفرك عينيه قبل أن يتبخر المطهر.
- غسل اليدين هي عملية مهمة جدا لإبقاء الجراثيم بعيدة وتظهر البحوث أن الأطفال الذين لا يغسلون أيديهم بشكل متكرر هم أكثر عرضة لالتقاط فيروس الأنفلونزا ويمرضون أكثر. مع العودة إلى المدرسة، شجعي طفلك على غسل يديه بقدر ما يستطيع، كما عليك أن تعلميه بأن يبقى يديه بعيدا عن فمه من أجل البقاء في صحة جيدة.



خطوات العملية

- متشقة.
- وضع الوعاء البلاستيكي فوق الصينية، وضع بقية المواد الأخرى في أحد جوانب الصينية، ثم قم بملء الوعاء البلاستيكي حتى المنتصف.
- بلل يديك ثم افركهما بالصابون حتى يرى طفلك أن يديك مغطاة برغوة الصابون.
- اغمس يديك في الوعاء البلاستيكي وغمم بفرجهما لإزالة أي أساخ عالقة. اشرح لطفلك لماذا تقوم بفرغ يديك.
- اغسل يدك بالماء النقي حتى تزيل الصابون العالق في يديك.
- قم بتجفيف يديك بالمششفة.
- اطلب من طفلك أن يجرب غسل يديه مثلما فعلت أنت.
- ملاحظة مهمة: يجب البناء على الطفل أمام الأقراب بأنه يغسل يديه يوميا وبطريقة جيدة وتقول لهم انظروا كيف يعرف غسل يديه جيدا ثم يقوم بغسل يديه أمامهم ويدها يفضل التصفيق له.

الأولاد ومعضلة مصّ الإبهام

يساعد طفلك على التوقف عن تلك العادة يمكنك أن تتبني النصائح التالية:

- ألبسي طفلك قفازاً أو أربطي إبهامه بشريط لاصق.
- كافئي طفلك كلما رأيت أنه لا يعض إبهامه وأعطيه صورة لاصقة، فكلما جمع خمس صور يحصل على هدية.
- استعيني بطلاء الأظفار المخصص للأطفال وهو ذو طعم من صعبه على إصبع طفلك كل يوم وتابعي القيام بذلك لمدة شهر حتى إذا كان طفلك قد توقف عن مصّ إبهامه.
- تكلمي مع طفلك وطمنيه كلما شعرت أنه قلق أو متوتر.
- اشغلي طفلك كلما رأيت يده يضع إبهامه في فمه وأعطيه ألعابا تشغل يديه كمرينات البناء ومسار القطار والتلوين والأشغال اليدوية وغيرها.
- سوف تستغرق عملية التخلص من تلك العادة وقتاً وتتطلب الكثير من الصبر. كافئي طفلك كلما رأيت أنه لا يعض إبهامه ولا تحرجيه أو تعاقبيه بما أن العقاب سوف يزيد طفلك توتراً مما يزيد الحالة خطورة. لذلك، كوني دائماً في حالة إيجابية مع طفلك واستلاحي السرعة التي سيتوقف بها عن عادته السيئة.

يبدأ الأطفال بمصّ إبهامهم في رحم أمهم أي قبل ولادتهم، فقد يمنحهم القيام بذلك شعوراً بالراحة والاسترخاء. إنها مرحلة طبيعية وغير مؤذية لطفلك، فالأطفال بمعظمهم يتوقفون عن مصّ أصابعهم عند عمر 6 أشهر وليس سوى القليل منهم يتابعون القيام بذلك حتى عمر الأربع سنوات. عادة يمضّ الأطفال إبهامهم عندما يشعرون بالتعب أو الملل أو النعاس أو التوتر، أو عندما يكونون بحاجة إلى الراحة. قد يتحول مصّ الإبهام إلى عادة سيئة تسبب مشاكل في الأسنان. تسبب تلك العادة التشوه في صف الأسنان وتؤدي إلى مشاكل في سقف الفم وميل الأسنان إلى الخارج ما يؤثر على هيكل الفك.

كيفية وقف مصّ الإبهام:

يبدأ الأهل بالقلق إذا كان طفلمهم يمضّ إبهامه وهو على أبواب بدء حياته المدرسية. بحسب نقابة أطباء الأسنان الأمريكية يجب على جميع الأطفال أن يتوقفوا عن مصّ إبهامهم في عمر الأربع سنوات، وإذا لم يتوقفوا عن تلك العادة عند اكتمال كل أسنانهم الدائمة، فقد يسبب ذلك الأمر مشاكل في صف الأسنان وفي النطق.



قيلولة الطفل

الظهر. من عمر السنة حتى عمر الثلاث سنوات يحتاج الطفل من 12 إلى 14 ساعة نوم. لن ينام في الصباح بعد الآن ولكنه سيتابع عادة النوم بعد الظهر لكي يستطيع أن يكمل نهاره حتى الليل.

- بعد عمر ثلاث سنوات يحتاج طفلك من 10 إلى 12 ساعة نوم. سيبدأ يرفض القيلولة فينام لمدة قصيرة في النهار ومن ثم ينام باكراً في المساء أي حوالي الساعة السابعة.

إلى عمر الأربعة أشهر يحتاج المولود الجديد إلى 16 حتى 20 ساعة نوم يوميا. لن يتبع الطفل في هذا العمر مواعيد دقيقة للنوم فهو لا يميز بين الليل والنهار.

- من الشهر الرابع إلى الشهر الثاني عشر يبدأ الطفل بالنوم بحسب مواعيد محددة فهو الآن ينام لمدة 6 ساعات متتالية خلال الليل. يحتاج من 14 إلى 15 ساعة نوم. يصبح اجتماعيا ويبدأ باكتشاف العالم حوله ولذلك ينخفض اهتمامه بالنوم. سينام مرتين خلال النهار، في الصباح وبعد



القيلولة هي كابوس الأطفال وراحة الأهل. يلد الطفل مع حب التعلم والاطلاع، فعندما تضعينه في سريره لينام تختصين وقت اللعب والاكتشاف. ولكن بالرغم من أن طفلك سيحارب النوم وهو يحتاج إلى القيلولة لكي يسترجع نشاطه ويكمل نهاره.

تختلف ساعات النوم من طفل إلى طفل ويعود ذلك إلى بعض العوامل كالعمر وجودة النوم ومكان النوم. ما هي حاجات الأطفال للنوم بحسب العمر؟

هل تعلم؟

أنه أن زفير الأسد يمكن سماعه من على مسافة 8 كيلومترات وأن النعامة تعيش حتى 75 عاما وتظل قادرة على التكاثر حتى سن الخمسين.

وفي مصر الفرعونية كان الأسبوع يتألف من 10 أيام.

انه يتعين على معدة الإنسان أن تفرز بيطانة مخاطية جديدة كل أسبوعين والأ فأنها تستهضم نفسها.

