

CẦN LÀM GÌ KHI TRỜI TRỞ RÉT



Tác giả: Lưu Thảo – 5A3

Khi trời trở rét, cần giữ ấm cho trẻ mầm non bằng cách mặc đủ quần áo ấm, chú ý giữ ấm đầu, ngực, cổ và bàn chân, cho trẻ ăn thức ăn nóng, ấm và đủ chất, đồng thời duy trì vệ sinh cá nhân và phòng ở thoáng khí.

Giữ ấm cơ thể

Trang phục: Mặc thêm áo khoác, áo len, áo liền quần bên ngoài áo lót. Nên ưu tiên các lớp quần áo để dễ dàng điều chỉnh khi trẻ hoạt động.

Giữ ấm 4 bộ phận: Luôn chú ý giữ ấm đầu, cổ, ngực và bàn chân cho trẻ, đặc biệt là khi đi ra ngoài trời.

Giữ ấm nhà: Tránh để gió lùa vào phòng, nhưng vẫn cần mở cửa sổ để không khí lưu thông, tránh làm ô nhiễm không khí trong nhà.

Chăm sóc dinh dưỡng

Ăn uống: Cho trẻ ăn các món ăn nóng, ấm và đủ chất dinh dưỡng, đặc biệt là các loại rau củ giàu vitamin để tăng cường sức đề kháng.

Uống nước: Luôn cho trẻ uống nước ấm, tránh nước lạnh hay nước đá để không bị viêm họng.

Bổ sung nước: Đảm bảo trẻ uống đủ nước để tránh táo bón và giữ cơ thể khỏe mạnh.



Vệ sinh cá nhân

Tắm: Nên tắm cho trẻ trong phòng kín gió bằng nước ấm vừa đủ, không kéo dài thời gian tắm. Sau khi tắm cần lau và sấy khô tóc cho trẻ ngay lập tức.

Vệ sinh tay chân: Nhắc trẻ giữ gìn vệ sinh cá nhân, rửa tay bằng nước ấm và xà phòng, đặc biệt là trước bữa ăn và sau khi đi vệ sinh.

Vệ sinh răng miệng: Giữ cho răng miệng của trẻ sạch sẽ sau khi ăn và trước khi đi ngủ bằng nước ấm.

Theo dõi sức khỏe

Kiểm tra nhiệt độ: Thường xuyên theo dõi nhiệt độ của trẻ, đặc biệt là vào ban đêm. Nếu cần, có thể đắp thêm chăn, nhưng không quấn quá chặt làm trẻ khó thở.

Quan sát dấu hiệu bệnh: Theo dõi các dấu hiệu bất thường của trẻ, nếu nghi ngờ trẻ bị bệnh truyền nhiễm, cần đưa trẻ đến cơ sở y tế để được khám và điều trị kịp thời.

