

السُّلوكيات الوقائية اليومية لدى الطفل:

النَّظافة والمحافظة على الصَّحة وسلامة الجسم.

من الصَّروري أن يتعلَّم الطفل قواعد النَّظافة ومن الأفضل أن يكون الأب والأم خير قدوة له في ذلك.

تنطلق رحلة الصَّغير مع النظافة منذ الاستيقاظ من نومه وتمرَّ عبر عدَّة مراحل يحفظها ويُتقنها فتُصبح عادة من عاداته اليوميَّة.

تعليم الطفل قواعد النَّظافة الشَّخصية منذ نُعومة أظفاره يساعد في وقايته من الأمراض والفيروسات المنتشرة في كثير من الأماكن العمومية (المدارس، وسائل النقل، المكتبات العمومية، النوادي الرياضية ...)

إليك أهم هذه القواعد:

غسل اليدين: يجب تعليم الطفل الطَّريقة المثاليَّة لغسل اليدين:

- فرك اليدين جيِّدا بالماء النَّظيف الدَّافئ لمُدَّة لا تقلّ عن نصف دقيقة

- فرك المناطق بين الأصابع.

أوقات غسل اليدين هي :

- قبل وبعد الأكل .

- قبل وبعد الدَّهاب إلى الحَمَّام (يعتبرالحَمَّام من أكثر المناطق تلوُّثا بالمكروبات و الفيروسات).

- عند العودة من المدرسة (نظرا لأنَّ الطفل يكون قد لمس العديد من الأسطح التي تكون ملوِّثة بالتأكيد).

تنظيف الأسنان : يبدأ اهتمام الطفل بنظافة أسنانه من عمر

الثلاث سنوات حيث يستطيع في ذلك السنّ أن يمسك الفرشاة بيده و يقلِّد والديه في طريقة تنظيف الأسنان.

أوقات تنظيف الاسنان : بعد كل وجبة و خاصة قبل النَّوم.

أيتها الأم : علِّمي طفلك تنظيف أسنانه بعد كل وجبة طعام للمحافظة عليها في المستقبل.

الاستحمام: الاستحمام بالماء الدافئ و الصَّابون و الشَّامبو يساعد على الانتعاش و الراحة كما يفتح مسامات الجسم و يزيل الأتربة و الأوساخ عنها .





من الضروري أن نحَبِّب الطَّفل في الاستحمام وفي تغيير ثيابه يوميا أو على الأقل مرّتين في الأسبوع .
تنظيف الأذنين : من المعروف أن الأذن تفرز يوميا مادّة شمعيّة ، و لكن يمكننا استخدام قطعة من القماش المبلل لتنظيف أذني الطفل بطريقة آمنة.

من الضروري عدم ادخال أي جسم غريب لداخل الأذن (أعواد التنظيف) حماية لها من الثقوب و الخدوش و حتّى لا يقلد الطفل هذا الفعل .
تقليم الأظافر : تعتبر الأظافر الطويلة مستودعا لعدد هام من أنواع الجراثيم. يجب أن نعوّد الطّفل على تقليم أظافره كل فترة و مراقبة نظافتها يوميا .



استعمال المناديل الورقيّة : يستعمل الطّفل المناديل الورقيّة و يتخلّص منها في سلّة المهملات في الحال ، كما يجب أن تكون هذه المناديل شخصيّة و لا يقع استعمالها مع الغير. يجب استعمال المناديل لزوما عند المرض بالزّكام حتى لا ينتشر رذاذ العطاس فيتسبّب في انتشار العدوى بالمرض.

التقليل من المصافحة باليد و تقبيل الوجه : هذه الممارسات اليوميّة قد تنشر عديد الامراض و الجراثيم دون أن نحسّ بها و يكفي افشاء السلام بالكلام حتى نتجنّب الفيروسات و العدوى.

الابتعاد عن الأماكن المزدحمة : من الأفضل أن يتعوّد الطفل على الابتعاد عن أماكن الازدحام في وسائل النقل المختلفة و القاعات الألعاب المزدحمة أو الدخول الى القسم دون نظام .

الخلاصة : الإسلام دين نظافة ، و الوقاية خير من العلاج ، و التعوّد على سلوك في الصّغر كالنّقش على الحجر.

