

ÇAĞI ENFEKSİYONLAR VE KORUNMA YOLLARI

kullarda ve kreşlerde çocukların birbirleriyle yakın temas halinde olması bulaşıcı hastalıkların yayılmasını kolaylaştırıyor. Onu korumak için neler yapmamız gerektiğini biliyor musunuz? Uzman Dr. Şenay Doğan, Okul çağı enfeksiyonlarının korunma yollarını Adapostası Gazetesi Editörü Mihraç Şen'e anlattı.

atacak ebeveyn-
raftan çocukları
angış telaşı olur-
tama adapte ola-
yaşanır.



in korunma
ızı düzenli
Abur
durmala-
tamini alı-
ğlamak.
e tüketir-
öğün ola-
nra kısıtlı
ur cubur
ya mev-
ile birlikte
lıyız. Mut-
Kahvaltı
ndire-
a ders-
ni bağı-
laya-
ağırlıklı
çocukların
nirlerini
ini isti-
hli
nfeksi-
i virüs-
bir ilaç
ıklığı
r en-
a en
/ücut
sa vi-

rüslere karşı o kadar iyi savaşıyoruz. Sıvı alınımı bu açıdan çok önemli. Basit bir su bile vücuttaki direnci yükseltip virüslere karşı korunmayı sağlayacak. Özellikle sonbahar aylarında portakal suyu nar suyu gibi yada ananelerimizin yada büyüklerimizin yaptığı hoşaf komposto gibi şeylerin tüketimini artıralım. Çocuklara hazır meyve suyu o gazlı içeceklerden hiç bahsetmiyorum bile. Konuşmak dahi istemiyorum. Ne olur doğal meyve suları tüketelim çocuklarımızı.

AŞILAR HER ZAMAN KORUYUCU OLMAYABİLİR

Grip aşısı gerçekten korur mu?

Grip aşıları son zamanlarda çok konuşuluyor. Grip aşılarının koruyuculukları evet var ama bir önceki yılın grip virüsleriyle elde edilen bir virüs aşılarıdır. İşin doğrusu grip virüsü her sene kendini yenileyen bir virüstür. Bu nedenle biz her sene grip geçiriyoruz. Bir önceki yılın virüsünden elde edildiği için aşılar her zaman koruyucu olmayabiliyor. Genelde annelerden şunu duyabiliyoruz. Hocam ben aşı yaptırmıştım



ama çocuk yine bu sene de grip oldu. Bunun sebebi bu virüsün dinamik gelişimi ile benzeri tekrardan çocuk enfekte oluyor ama

virüse karşı yada benzeri hastalıklara karşı koruyuculuğu sağlanabiliyor. Özellikle eylül ve kasım aylarında yapılıyor. Grip aşısı özellikle kronik hastalığı olan çocuklarda koruyucu sağlanabiliyor. Grip aşı %100'de 100 koruyuculuğu sağlanamaz ama ne yazık ki aileler için aşı yaptırmak zorunlu değil.

TER BİZİM DÜŞMANIMIZ

Hastalıklardan korumak için dikkat edilmesi gerekenler neler?

Çocukları çok giydirmek genelde annelerin çok sevdiği bir şeydir. Aslında çok yanlış yapıyoruz. Çocukları çok giydirerek onları enfeksiyona açık hale getiriyoruz. Çünkü çok giydirilen çocuk çok terliyor. Ter bizim düşmanımız. Hep annelere bunu söylüyorum. Ne olur azıcık soğuktan serin havadan korkmayın ama terden korkun. Çocuklarımızı terletmeyelim. Sıkı sıkı çok giydirmeyelim. Kardan korkmayalım. Kar demek temiz hava

demek. Kar yağdığı zaman çocukları içeri hapsedin.



lim ağzını burnunu güzellik ve bırakın soğuk çıksınlar. Sıkı sıkı lahayla giydirmeyelim çocukları. Daha sonra terliyorlar ter üstlerinde kuruyor çocukları idral enfeksiyona açık hale geliyor.

gerekli değil

Çocuk ailenin aynasıdır

Çok giydiren annelere çok kızı-

ORTAK ALANLAR VE MİKROPLAR

Ortak alanlarda kışın çocukların ne kadar havalandırılması gerektiği