

أفضل طرق الوقاية من نزلات البرد



عادة ما تنتشر نزلات البرد بين الناس عن طريق انتشار رذاذ النفس المصاحب للسعال أو العطس. ولمساعدة طفلك على البقاء في صحة جيّدة ينصح بما يلي: • الحفاظ على النظافة: علّمي طفلك أن يغسل يديه جيّداً أكثر من مرة في اليوم. وعندما لا يكون الصابون والماء متوافرين يمكنه استخدام مستحضرات التعقيم، أو المناديل المبللة، مع ضرورة الحفاظ على نظافة البيئة من حوله، ونظافة الألعاب التي يلعب بها. • تجنب المشاركة: ينصح بتجنب تقاسم الأواني وكؤوس الشرب والمناشف وغيرها من المستلزمات التي قد تكون مرفأً للجراثيم لدى الشخص المصاب بالحمى أو نزلة البرد. • تجنب الاختلاط بالمرضى: هذا التنبيه مهم وبشكل خاص خلال الأيام القليلة الأولى من الإصابة بفيروس البرد، حيث يزداد خطر العدوى.