

راهنمایی های تابستانی

هر قدر يك طفل خردتر باشد همانقدر حساستر و بیشتر در برابر گرمی و آفتاب واکنش نشان می دهد و همانقدر خطرات ناشی از گرمزدگی، آفتاب سوختگی یا فقدان مایعات بزرگتر میباشد.

برای صیانت اولاد تان توصیه های زیرمذ ثابت می شود:

کودکان شیرخوار نباید در معرض پرتو مستقیم آفتاب قرار داده شوند. پوست کودک بسیار حساس است - هرگاه در طفولیت مکرراً به آفتاب سوختگی مواجه شود، پسانتر ها خطر بروز سرطان جلد بیشتر می شود.

کودکان باید در گرمترین ساعات روز حتی الامکان در جاییکه سایه باشد یا درون خانه بسربرند (بویژه کودکان شیرخوار) و از فعالیتهای جسمانی خود بکاهند.

توجه کنید که لباس های اطفال کشاد و به رنگهای روشن واز تکه های سبک باشد مثلاً از پنبه (کریاسی). کلاه را هم فراموش نکنید - کلاه باید با لبه ی پهن بوده گردن را هم حفاظت کند.

کریم های آفتابی مقاوم در مقابل آب که دارای فکتور بلند صیانت از اشعه خورشید باشند را استعمال کنید. برای کودک خویش مرتباً نوشابه های سرد - اما نه بسیار سرد - (مانند آب معدنی، چای میوه سرد یا نوشیدنی های مرکب از آب معدنی و شربت میوه) بدهید ولو اینکه خود طفل آنرا از شما تقاضا نکند.

بگذارید که اولاد تان تا جاییکه ممکن باشد، غذاهای کم روغن و سهل الهضم بخورد و بهتر است که چندین بار در روز به مقادیر کم غذا بخورد - بجای سه بار طعام به مقادیر زیاد. توجه کنید که مواد غذایی را خوب سرد کرده تازه نگهداری کنید.

هنگام خواب بالایی کودک تان چیز سبکی بیندازید اگر هوا بسیار گرم باشد يك قنداق یا زیرتبانی کوتاه کفایت میکند.

کودک تانرا برای رفع گرمی غسل بدهید - اما نه در آب خیلی سرد. آب باید ۱ یا ۲ درجه سانتی گراد نسبت به حرارت جسم انسان سردتر باشد.

بگذارید بقدر کافی هوای تازه وارد اتاق شود. جالوزی یا کرکره ها، پرده ها و پیش پرده های پنجره هایی را که معروض به پرتو آفتاب استند، ببندید.

وقتیکه سوار موتر میشوید برای طفل تان بقدر کافی نوشیدنی همراه خود بگیرید. طفل را هرگز در موتر تنها نگذارید ولو اینکه برای مدت کوتاهی هم باشد!

علامت خطر

بمجرد مشاهده آثار «آفتاب زدگی» در کودک تان (مانند سردردی، دلیدی، کسالت و بیحالی و رنگ پریدگی) او را فوراً در اتاقی سرد، سایه دار و آرام برده برایش چیزی جهت نوشیدن بدهید. در صورت استفراغ، تب، بیتابی، سردردی شدید یا اگر طفل از نوشیدن امتناع کند، به داکتر مراجعه کنید یا به اطفائی تلفون کنید.

شماره تلفون عاجل اطفائی: 112 خدمات عاجل اتحادیه داکتران بیمه: 22 80 22

برای کسب معلومات بیشتر رجوع کنید به: www.hamburg.de/gesundheit

آدرس اداره امور صحت و صیانت مصرف کنندگان: Billstraße 80, 20539 Hamburg

جون ۲۰۱۴

