

8 Φεβρουαρίου 2017

## **Το δικό μου παιδί δεν θα αρρωστήσει**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





*Mother feeling of son's forehead*

Δες τι μπορείς να κάνεις για να κρατήσεις μακριά τα μικρόβια που μπορεί να μολύνουν το παιδί και να σε βάλουν σε περιπέτειες.

Κάποια μικρόβια κάνουν καθημερινά... πάρτι στα σπίτια μας; Ενημερωθείτε ποια είναι αυτά στο άρθρο μας Κράτα τα μικρόβια μακριά απ' το παιδί και στη συνέχεια διαβάστε τα μέτρα προστασίας που πρέπει να πάρετε.

Το Α και το Ω!

Η αποτελεσματική υγιεινή, τόσο η προσωπική όσο και η οικιακή, είναι απαραίτητη για να διατηρηθεί ένα υγιές και ασφαλές περιβάλλον για το παιδί αλλά και για όλη την οικογένεια. Κι αυτό γιατί σύμφωνα με τους ειδικούς τα σημεία που αποκαλούνται συνήθως «εστίες μόλυνσης» από μικρόβια περιλαμβάνουν επιφάνειες που αγγίζονται συχνά από τα χέρια, όπως τα πόμολα και οι διακόπτες, οι επιφάνειες κοπής τροφίμων, οι πάγκοι κουζίνας και τα νωπά οικιακά αντικείμενα (όπως νωπά πανιά και σφουγγάρια κουζίνας).

Μέτρα προστασίας για το παιδί:

Πλύσιμο χεριών & δική του πετσέτα! Επιβάλλεται το καλό πλύσιμο των χεριών με νερό και σαπούνι πριν και μετά το φαγητό και, φυσικά, μετά την τουαλέτα. Βεβαιωθείτε ότι τα σκουπίζει με τη δική του πετσέτα.

Όταν βρίσκεται μακριά από το σπίτι, τα αλκοολούχα τζελ ή τα μαντιλάκια που περιέχουν οινόπνευμα είναι μια καλή εναλλακτική λύση, ώσπου να μπορέσει να πλύνει τα χέρια του κανονικά.

Τα υγρά αντιβακτηριδιακά μαντιλάκια καθαρισμού για το δέρμα αλλά και για τις λείες επιφάνειες σε χώρους που κινούνται ή παίζουν παιδιά (παιδικά δωμάτια, γραφεία, καρεκλάκια φαγητού, παιχνίδια) αποτελούν επίσης μια καλή λύση.

Οι πάγκοι της κουζίνας και οι επιφάνειες κοπής πρέπει επίσης να καθαρίζονται σχολαστικά με ένα αντιβακτηριδιακό προϊόν μετά και κατά τη διάρκεια προετοιμασίας των τροφίμων, ιδιαίτερα όταν αγγίζετε ωμά τρόφιμα. Οι επιφάνειες κοπής αποτελούν την κύρια πηγή επιμόλυνσης ενός τροφίμου από άλλο.

Τα σφουγγάρια, τα βουρτσάκια και οι πετσέτες πρέπει να διατηρούνται πάντα στεγνά. Ό,τι παραμένει υγρό ευνοεί τον πολλαπλασιασμό των μικροβίων. Ειδικότερα οι πετσέτες πρέπει να στεγνώνουν καλά έπειτα από κάθε χρήση, να αλλάζονται συχνά και να πλένονται με καυτό νερό.

Όσο σημαντικό είναι να πλένετε τα χέρια πριν και μετά το χειρισμό ωμών τροφίμων τόσο σημαντικό είναι να καθαρίζετε και τα μέσα μαγειρέματος (μαχαίρια, κουτάλια κ.λπ.).

Σε περίπτωση στην οποία κοπείτε, προστατεύστε το τραύμα σας με αδιάβροχο κάλυμμα. Οι πληγές, τα κοψίματα και τα γδαρσίματα στο δέρμα του παιδιού πρέπει να διατηρούνται καθαρά και καλυμμένα με τον κατάλληλο επίδεσμο μέχρι την πλήρη ίασή τους.

*ΑΠΟ ΤΗ ΡΙΤΑ ΒΕΛΩΝΗ*

*Πρώτη δημοσίευση: Περιοδικό Αρμονία, τεύχος 136*

**Πηγή:** [womenonly.gr](http://womenonly.gr)