



Các biện pháp phòng bệnh hô hấp cho trẻ

Bệnh đường hô hấp trên có thể gây ra bởi virus, vi khuẩn, bụi, khí độc, nấm mốc... Bệnh thường khởi phát bởi một loại virus trước đó, sau đó bội nhiễm vi khuẩn, gây nên tình trạng viêm họng và nhiễm trùng đường hô hấp trên.

Để phòng bệnh hô hấp cho trẻ cha mẹ cần chú ý:

1

Giữ ấm cho trẻ: Khi thời tiết trở lạnh, cha mẹ lưu ý giữ ấm cho trẻ bằng cách cho trẻ mặc đủ ấm, phù hợp với mức độ lạnh bên ngoài. Mặc thêm áo ấm, mũ len, mang thêm bao tay, tất, khăn, đeo khẩu trang khi ra đường, đội mũ kín tai, sử dụng nước ấm.

2

Giữ vệ sinh cá nhân và môi trường sống: rửa tay cũng là 1 trong những cách hữu hiệu để phòng chống các bệnh hô hấp nói chung, đặc biệt là viêm tiểu phế quản và viêm phổi. Tuy là bệnh đường hô hấp nhưng đường lây quan trọng của các bệnh này là qua trung gian bàn tay nhiễm bẩn. Do đó, cần cho trẻ rửa tay bằng xà phòng trước và sau khi ăn, hoặc sau khi tiếp xúc với các bề mặt có nguy cơ nhiễm khuẩn.

3

- Bổ sung dinh dưỡng cho trẻ, tăng cường sức đề kháng bằng cách bổ sung các vitamin A, C, E... và các khoáng chất cần thiết cho trẻ. Cho trẻ uống đủ nước.
- Tiêm vắc xin phòng bệnh cho trẻ: hầu hết những tác nhân virus – vi khuẩn gây viêm phổi thường gặp nhất ở trẻ em đều đã có vaccine phòng bệnh, ngoài ra cha mẹ nên bổ sung thêm cho trẻ để ngăn ngừa bệnh hô hấp như: Vaccine phòng cúm; Virus sởi... vì đây cũng là những tác nhân hay gây viêm phổi nặng