**BẢO VỆ SỨC KHỎE CHO TRẺ EM TRONG ĐẠI DỊCH COVID-19**

Trẻ nhỏ là đối tượng có nhiều nguy cơ bị vi rút tấn công do hệ miễn dịch chưa được hoàn thiện. Vì vậy cha mẹ cần bảo vệ sức khỏe của con bằng cách nào để phòng chống sự lây lan của dịch bệnh của Covid-19.

1. Rửa tay

Rửa tay đúng hời điểm là một trong những cách đơn giản để tránh nhiễm bệnh và lây lan vi khuẩn. Chúng ta nên rửa tay bất cứ lúc nào thấy tay bẩn. Tuy nhiên, để loại bỏ được hoàn toàn virus, vi khuẩn bám trên tay, chúng ta cần rửa tay đúng cách theo 6 bước đơn giản

- Bước 1: Làm ướt hai lòng bàn tay bằng nước, lấy xà phòng vào lòng bàn tay. Chà 2 lòng bàn tay vào nhau.

- Bước 2: Chà lòng bàn tay này lên mu bàn tay kia và ngược lại.

- Bước 3: Chà 2 lòng bàn tay vào nhau, miết mạnh các ngón tay vào các kẽ ngón.

- Bước 4: Chà mu các ngón tay này lên lòng bàn tay kia và ngược lại (mu tay để khum khớp với lòng bàn tay).

- Bước 5: Chà ngón cái của bàn tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại (lòng bàn tay ôm lấy ngón cái).

- Bước 6: Chà các đầu ngón tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại. Rửa sạch tay dưới vòi nước chảy đến cổ tay và làm khô tay.

=> Chú ý: Rửa tay ít nhất trong 30 giây, mỗi thao tác lặp lại ít nhất 5 lần.

2. Đeo khẩu trang

Nhiều người rất chịu khó đeo khẩu trang, còn một số khác thì không. Khẩu trang rất quan trọng với những người bị bệnh vì nó ngăn họ lây nhiễm cho người khác.

Mọi người cần đeo mặt nạ để tự bảo vệ mình nhưng như chúng tôi đã nói, nó không thực sự bảo vệ những người không bị bệnh. Ngay cả khi bạn quyết định đeo khẩu trang, bạn nên biết cách đeo khẩu trang cho đúng, đeo nó như thế nào, làm thế nào để tháo nó xuống.

Vì vậy, đừng khiến bạn bị nhiễm bệnh bằng cách chạm vào khẩu trang khi không cần thiết.

3. Tránh tiếp xúc gần

Bằng chứng hiện nay cho thấy bệnh COVID-19 lây nhiễm ở người qua đường tiếp xúc trực tiếp, gián tiếp (qua các vật dụng hoặc bề mặt bị nhiễm mầm bệnh), hoặc tiếp xúc gần với người nhiễm bệnh qua dịch tiết từ miệng và mũi. Dịch tiết này bao gồm nước bọt, dịch tiết hô hấp hoặc các giọt bắn. Dịch tiết được phát xuất từ miệng hoặc mũi của người nhiễm bệnh khi họ ho, hắt hơi, nói hoặc hát. Người tiếp xúc gần (ít nhất khoảng cách 2 mét) với người đã nhiễm bệnh có thể mắc bệnh COVID-19 khi các giọt bắn nhiễm bệnh này thâm nhập vào miệng, mũi hoặc mắt của người tiếp xúc.

4. Che miệng khi ho và hắt hơi

Khi ho hoặc hắt hơi, hãy che miệng và mũi bằng khăn giấy sau đó vứt tờ giấy đó vào thùng rác gần nhất và rửa tay.

5. Đưa con đến các cơ sở chăm sóc sức khỏe.

[Những cuộc thăm khám và tiêm vắc-xin đầy đủ cho trẻ em](https://www.cdc.gov/vaccines/parents/visit/vaccination-during-COVID-19.html) định kỳ là rất quan trọng, kể cả trong thời gian đại dịch COVID-19 đang diễn ra.

6. Hoạt động thể chất thường xuyên có thể cải thiện sức khỏe thể chất và tinh thần của con quý vị.

7. Dinh dưỡng giúp tăng cường sức đề kháng

**Dinh dưỡng đóng vai trò rất quan trọng trong sự phát triển toàn diện của con người đặc biệt trong giai đoạn mắc bệnh thì dinh dưỡng cân bằng và hợp lý lại càng quan trọng hơn bao giờ hết bởi nó giúp cơ thể tăng cường hệ miễn dịch, nâng cao thể trạng và đẩy lùi được bệnh tật.**

Đầu tiên cần ghi nhớ rằng chế độ dinh dưỡng cân bằng mỗi bữa ăn cần phải ăn đủ các nhóm chất dinh dưỡng: chất bột, chất béo, chất đạm, vitamin và khoáng chất

Ngoài ra để nâng cao sức đề kháng thì chúng ta cần phải ăn nhiều hoa quả và rau xanh kèm với uống đủ nước trong 1 ngày.

Chúc