

## للحفاظ على سلامة طفلك في العيد.. إليك هذه النصائح



يكثر الخروج في المناسبات وخاصة في الأعياد، وتتجمع العائلات وتزدحم الأماكن كلها. وبالطبع يزداد قلق الأهالي على الأطفال في هذه التجمعات، وتظل مسألة مرور العيد بسلام دون مشاكل للأطفال من التحديات الأساسية

لذا ينصح خبراء بضرورة الانتباه وأخذ الحيطة والحذر تجاه عدة أمور، لكي تمر هذه المناسبة بسلام، خاصة أن كثيراً من الأطفال يتجهون لشراء الألعاب النارية، والمسدسات المملوءة بالخرز مع المفرقعات، دون إدراك المخاطر والأضرار الجسيمة التي يمكن أن تسببها لسلامتهم

إذ تكثر الإصابات بالعين والحروق بالجلد والوجه لدى الأطفال في عدة دول، على الرغم من التحذير المستمر من الظاهرة السلبية لاستخدام هذه الألعاب النارية المنتشرة في مجتمعات مختلفة. وعليه، يجب إبعاد الألعاب النارية عن متناول الأطفال، لأنها تسبب حروقاً وإصابات قد تكون خطيرة. مع أهمية وضع الولاكات وأعواد الثقاب في أماكن مرتفعة، بعيداً عن متناولهم

ومن الضروري شراء الألعاب المناسبة لعمر الطفل، والحذر من الألعاب ذات الأطراف الحادة، والأجزاء الصغيرة التي قد تسبب الاختناق حال بلعها

أيضاً يجب عدم ترك الأطفال الصغار أمام الشاشات لساعات طوال؛ بل من المهم تقليل وقت الجلوس أمام الشاشة لتحفيز الطفل على ممارسة النشاط البدني، ولعب الألعاب الحركية الجماعية، والحرص على التنزه معه وممارسة المشي.

وينصح متخصصون بتشجيع الطفل على العادات الغذائية الصحية، وهي تناول الخضار والفواكه، والتقليل من السكريات خلال العيد، وعلى تنظيف الأسنان بفرشاة ناعمة بعد الوجبات، للوقاية من التسوس

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024