

درهم وقاية خير من قنطار دواء

طلاب المدارس الأكثر تأثراً من موجة الصقيع



للشتاء صولاته وجولاته وأقواها هي موجة الصقيع التي تحمل في طياتها العديد من أمراض الشتاء تصيب الصغار قبل الكبار، طلاب الصفوف الأولى في المدارس يكون لهم الحظ الأوفر من هذه الأمراض الشتوية لذا لزم على أرباب الأسر أخذ الحيطة والحذر وذلك من خلال توفير تدفئة مناسبة لأبنائهم الطلاب لنجنبهم مخاطر الإصابة بالأمراض الشتوية.. وفي الاستطلاع التالي نرصد أبرز أمراض الشتاء والطرق المثلى لمواجهتها فإلى التفاصيل:

استطلاع/نجلاء الشعبي

■ الملابس الشتوية والغذاء المناسب والبعد عن الأماكن الباردة طرق للوقاية

حماية الطلاب من أمراض الشتاء عملية مشتركة بين الأسرة والمدرسة

الكبار فهي عبارة عن الشعور بسيلان وانسداد بالأنف، وتكون مصحوبة بحرارة والتهاب في الحلق تصحبها في أغلب الأحيان كحة، وخشونة بالصوت، احمرار بالعينين بالإضافة إلى تضخم بالغدد اللمفاوية في الرقبة، وفي بعض الحالات قد لا يحتاج المريض للمضادات الحيوية لأن الأمراض الفيروسية لا تستجيب لها، ولكن قد تحدث التهابات بكتيرية ثانوية قد تحتاج إلى العلاج بالمضاد الحيوي حسبما يراه الطبيب مثل التهابات الأذن أو الجيوب الأنفية، والتهابات العين أو الرئة أو حدوث التهابات بالرئة، وبالنسبة لالتهاب الحلق واللوزتين يكون شائعاً عند الأطفال وخطورة الالتهاب المتكرر هو احتمال الإصابة بالحمى الروماتيزمية أو التهاب الكلى خاصة في المرحلة السنوية من 4 إلى 14 سنة، لذا يجب علاج التهاب اللوزتين بالمضاد الحيوي المناسب، وأن يستمر العلاج لفترة كافية حتى بعد الشفاء لكي لا يعود الفيروس مرة أخرى، وقد يكون أول أسباب التهاب الحلق هو الزكام المتكرر فتلتهم اللوزتان وتتكران في الحجم ويشعر الطفل بالألم في الحلق مع رعشة وارتفاع في درجة الحرارة.

الوقاية

وأضاف قائلاً: الوقاية من المرض يكون من خلال الاهتمام بالنظام الغذائي الجيد و يمكن الاستعانة ببعض الكتب المختصة في هذا المجال أو عبر إحصائي التغذية، وننصح هنا بضرورة تناول الأطفال للسوائل وبالذات الدافئة فهي هامة جداً. وكذلك العناية الطبية المستمرة والمتتمة بالتلقيحات الضرورية، والفحص الدوري وخاصة للأطفال ذوي الحساسية من البرد وقليلي المناعة وأتضمن أن يكون هناك وعي من المدارس ومكاتب التربية بهذا النوع من اللقاحات بالتعاون مع وزارة الصحة والصحة المدرسية، والحرص على توفير التدفئة الجيدة للأطفال عبر الاهتمام بالبيستهم الشتوية واختيار ما هو مناسب لهم، وتجنب التعرض للبرد بعد الجلوس بأماكن دافئة، وكذلك إبعاد الأطفال عن اللعب في الساحات الخارجية والشوارع خلال الطقس البارد جداً وبالذات في آخر النهار الذي تزداد فيه الرياح الباردة وذلك يعود إلى ضعف جهاز المناعة لدى الأطفال مما يجعلهم أكثر عرضة لأمراض الشتاء كذلك هم بحاجة إلى رعاية خاصة من قبل الأهل.

انتقال العدوى

من جهة طبية فقد أوضح الدكتور/رياض حقلان، أخصائي أمراض التنفس والحلق والحنجرة، أن أمراض الشتاء الناتجة عن بروتة الطقس تكون في الغالب أمراضاً فيروسية تصيب الجهاز التنفسي العلوي، وقد تساعد تقلبات الجو على انتشار مثل تلك الفيروسات وتسمى هذه الأمراض لدى العامة بأمراض البرد، حيث يقصد بالجهاز التنفسي العلوي " الأنف والحلق " عادة تنتقل هذه الأمراض من شخص إلى آخر بالتلامس المباشر سواء كان باليد أو الكحة، أو بالعطاس، وبالذات في الأماكن المزدحمة أو المغلقة التي لا يوجد فيها أي نوع من تجديد الهواء، ويصل عدد الفيروسات في العالم إلى 200 فيروس ومعظم الناس بما فيهم الأطفال وكبار السن حتى الأصحاء يتعرضون لمثل هذه الفيروسات بمعدل (6) مرات بالسنة. وأوضح بأن أكثر أعراض هذه الأمراض تكون من خلال الشعور بالألم في الأذن، أو الجيوب الأنفية، بحيث يصبح التنفس صعباً بعد تنظيف الأنف، واستمرار الحرارة أكثر من ثلاثة أيام، استمرار سيلان الأنف أكثر من عشرة أيام، وبالنسبة للأطفال فقد تكون أعراضهم أثقل من



بالتكامل بين المدرس والأخصائي الاجتماعي والأسرة في مسألة متابعة الطلبة في فصل الشتاء بحيث تقوم المدرسة بالسماح للطلاب بارتداء الملابس الثقيلة والتأكد من النوافذ والأبواب وتصلب المكسرة منها بالإضافة إلى الفحص الدوري بحيث يتم إعطاء الطلاب المرضى إجازة لكي لا تنتقل العدوى والمفترض أنه يوجد تلقيح خاص لأمراض البرد وتفعيل الصحة المدرسية وخاصة في هذا الموسم.

ويجب على إدارات المدارس الأخرى أن تراعي ظروف الطلاب في شأن الملابس الثقيلة حيث أن بعضها تطلب من الطلاب أن لا يلبسوا ملابس ثقيلة مغايرة للزي المدرسي، وهذا فيه إجحاف على الطالب بحيث يتم الاهتمام بالشكل الخارجي مع عدم مراعاة الأجواء التي نعيشها من الشتاء والبرد، لذلك أصبح من المهم أن تغير بعض المدارس هذه القرارات، فالمهمة مشتركة بين الأسرة والمدرسة في حماية أبنائنا الطلاب من البرد.

مسؤولية مشتركة

سعاد الكهالي مسؤولة الصحة المدرسية بمدرسة الشيماء تقول: الوقاية من أمراض البرد تعتبر من أهم المشاكل التي تعاني منها الأسرة والمدرسة معاً في فصل الشتاء بحيث تتكامل المتابعة من الجانبين إلا أنه للأسف الشديد الظروف الصحية غير متوفرة في المدارس حيث أن الحمامات الصحية والمقصف والساحة المدرسية غير مناسبة للصحة المدرسية، والزحام في الفصول وسوء التهوية وإهمال النظافة كل ذلك يجعل من البيئة المدرسية غير صحية، حيث ينتقل المرض بين الطلاب بسبب الزحمة، ويجب أن يتواجد

التوعية عن كيفية الاهتمام بالطلاب من البرد، وعن نوعية الغذاء وغيرها من الأمور التي من شأنها أن تجنب الأطفال هذه الأمراض. فيما ترى مريم محمد اختصاص اجتماعية بأن البرد بحاجة إلى عناية كبيرة وبالذات لطلاب الصغار الذين يكونون أكثر تعرضاً للمرض في هذا الموسم، فيجب التركيز على الأكل الذي هو أهم شيء وكذلك الملابس وطرق الوقاية من البرد إلى جانب اتخاذ الطرق السلمية للتدفئة للفصول.

مهمة مشتركة

خلود العصري اختصاص اجتماعية بمدرسة فروة بن مسيك، تقول للشتاء متابعه وبالذات على تلاميذ الفترات الصباحية، بالرغم من تأخير الدوام المدرسي نتيجة البرد والصقيع، نتيجة تعرض الطلاب له، وخاصة الفترة الصباحية التي تكون أكثر برودة بسبب الرياح الباردة، ولهذا فقد قامت إدارة المدرسة بإغلاق النوافذ وإلزام الطلاب بارتداء الملابس الثقيلة،

■ السعال والتهاب الحلق واللوزتين والحمى أبرز أمراض الشتاء



سميرة المقولي معلمة وربة بيت ترى أن فصل الشتاء يحمل في طياته العديد من الأمراض البردية التي يتعرض لها الجميع، وخاصة طلاب المدارس الذين يكون أكثر الفئات عرضة لهذه الأمراض، نتيجة الازدحام التي تعاني أغلب المدارس بحيث يسهل عملية انتقال العدوى بين الطلاب، إلى جانب إهمال بعض المدارس لجانب الصيانة المطلوبة من تصليح النوافذ والأبواب المكسرة، لدى بعض الفصول، وعدم توعية الطلاب وإلزامهم بالارتداء للملابس الثقيلة، وتوفير الخدمات الصحية ونقص التوعية الصحية التي يجب أن تقوم بها الصحة المدرسية، بالإضافة إلى توعية الأمهات بكيفية الوقاية من البرد وأمراضه، كما تؤكد سميرة على ضرورة اعتناء الأمهات بأطفالهن من خلال الأغذية الغنية بالمواد الطاقة التي تمدهم بالحرارة والدفع وتساعد على إعطائهم مناعة من أمراض البرد، إلى جانب الحرص على ارتدائهم الملابس الثقيلة والصوفية وبالذات التلاميذ الذين يدرسون في الفترة الصباحية.

أم هيثم حسين ربة بيت، ترى بأن الأطفال، وخاصة الطلاب يحتاجون إلى رعاية خاصة في أيام الشتاء، وبالذات صغار السن الذين لا يمتلكون مناعة كافية لمقاومة البرد، بحيث يجب أن تحرص الأم على توفير المواد الغذائية التي تزود الطفل بالطاقة والملابس الثقيلة التي تحميهم من البرد، فالأم يجب أن تكون أكثر وعياً وأكثر اهتماماً على أطفالها من خلال اختيار الغرف الدافئة في المنزل، إلى جانب استخدام وسائل التدفئة الآمنة، ومراقبة الأبناء الذين يذهبون المدرسة وتنظيم نوعية الطعام الذي يدعم الدفع والمناعة للطفل ويقيه من البرد.

الاستعداد للمواجهة

فايزة عبدالفتاح، مدرسة بمدرسة سالم الصباح تقول: يعتبر البرد هذه السنة أكثر شدة من سابقه فالأطفال أكثر عرضة للإصابة بأمراض الشتاء وخاصة أن لم يجدوا الاهتمام الكافي من الأسرة والمدرسة، لذلك فإن الواجب على المدرسين والإدارة المدرسية أن يكونوا على استعداد لمواجهة موجة الصقيع من خلال تدبير وسائل التدفئة، وصيانة النوافذ والأبواب من أجل الوقاية قدر المستطاع من البرد وأعراضه وكذلك للمدرسات والمدرسين دور في توعية الطلاب من البرد وأعراضه عبر التواصل مع أولياء الأمور والأمهات من أجل