



Μπορεί τα νεότερα επιστημονικά δεδομένα να δείχνουν ότι τα παιδιά δεν νοσούν βαριά ή καθόλου από τον κορο-ναϊό, αυτό όμως δεν αποτελεί λόγο εφησυχασμού. ...

Όπως έχει προκύψει, διατηρούν υψηλό ιικό φορτίο και μπορούν να διασπείρουν τον ιό σε μεγάλη μερίδα του πληθυσμού. Αυτός άλλωστε ήταν και ο λόγος που αποφασίστηκε να κλείσουν όλα τα σχολεία της χώρας, προκειμένου να περιοριστεί η μετάδοση του ιού μέσω – και - των παιδιώ ν.

Ανοσοποιητικό των παιδιώ ν

Το γεγονός ότι τα παιδιά αποδεικνύονται ανθεκτικά στον νέο ιό δεν σημαίνει ότι οι γονείς δεν ανησυχούν.

Πέραν των μέτρων προφύλαξης που έχουν ανακοινωθεί και οφείλουμε όλοι μας να τηρούμε μπορείτε να ενισχύσετε το ανοσοποιητικό των παιδιώ ν σας και με άλλους τρόπους.

Ποιοι είναι αυτοί;

Η διατροφή

Μια πλήρης και ισορροπημένη διατροφή είναι η βάση για την καλή υγεία του παιδιού σας αλλά και για ένα δυνατό ανοσοποιητικό σύστημα. Υπάρχουν όμως κάποιες τροφές που μπορούν να βοηθήσουν ακόμα περισσότερο στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού όπως το πορτοκάλι, το ακτινίδιο, η φράουλα, η πιπεριά, το μπρόκολο, το αυγό, το ψάρι, τα γαλακτοκομικά, το συκώτι, τα καρότα, τη γλυκοπατάτα. Επίσης, το ελαιόλαδο, οι ελιές, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά και οι ξηροί καρποί, βοηθούν σημαντικά στην άμυνα του οργανισμού.

Η άσκηση

Η συμβολή της άσκησης στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος είναι πολύ

σημαντική. Επιδρά θετικά στην κινητικότητα των λευκοκυττάρων, τα οποία αποτελούν το βασικό αμυντικό μηχανισμό του οργανισμού απέναντι σε ιούς και βακτήρια. Τα παιδιά χρειάζονται τουλάχιστον 1 ώρα άσκηση καθημερινά, μέτριας έως υψηλής έντασης.

Το πλύσιμο των χεριών

Με τα χέρια μεταδίδονται όλων των ειδών οι μολύνσεις - και ο κοροναϊός- γι' αυτό και το πλύσιμο των χεριών πρέπει να είναι τρόπος ζωής. Το παιδί λοιπόν πρέπει να πλένει πολύ συχνά τα χέρια του με σαπούνι (το λιγότερο 20 δευτερόλεπτα).

Ο ύπνος

Η διάρκεια αλλά και η ποιότητα του ύπνου μπορούν να επηρεάσουν το ανοσοποιητικό σύστημα. Μελέτες έχουν δείξει ότι η έλλειψη ύπνου καθιστά τον οργανισμό πιο ευάλωτο απέναντι στους ιούς και αυξάνει την πιθανότητα ασθένειας. Σύμφωνα με τις συστάσεις παγκόσμιων οργανισμών, ένα παιδί 5-6 ετών πρέπει να κοιμάται τουλάχιστον 11 με 12 ώρες μέσα στην ημέρα, ένα παιδί 8 ετών χρειάζεται περίπου 10 ώρες ύπνου την ημέρα, ενώ για τους εφήβους θεωρούνται επαρκείς περίπου 8,5 ώρες.

Το άγγιγμα

Τα παιδιά πολύ συχνά ξεχνιούνται και βάζουν τα χέρια στο πρόσωπο τους. Αυτό έχει ως συνέπεια να μεταφέρουν ότι μικρόβια έχουν, στον οργανισμό τους. Είναι σημαντικό να μάθουν τα παιδιά να μην πιάνουν το πρόσωπό τους ειδικά αν δεν έχουν πλύνει πολύ καλά τα χέρια τους.

Τα εμβόλια

Οι παιδίατροι είναι σαφείς και κατηγορηματικοί: Τα παιδιά πρέπει να εμβολιάζονται σύμφωνα με το πρόγραμμα εμβολιασμών και αν κρίνει απαραίτητο η/ο παιδίατρος οι γονείς δεν πρέπει να παραλείπουν και το εμβόλιο της γρίπης. Ένα παιδί είναι απίθανο να μην αρρωστήσει. Όμως με μια σωστή διατροφή, καθημερινή άσκηση και ύπνο μπορεί να αντιμετωπίσει καλύτερα τους ιούς ή τις λοιμώξεις.

Με πληροφορίες από το [parents.com](https://www.parents.com)