**Biện pháp giúp trẻ tăng cường sức đề kháng, phòng dịch Covid-19 hiệu quả**

**Giữa tình hình dịch COVID-19 đang diễn ra phức tạp ở nước ta, chị em nội trợ nên đặc biệt quan tâm đến sức khỏe của trẻ. Dưới đây là 5 biện pháp giúp trẻ tăng cường sức đề kháng, phòng Covid-19 hiệu quả.**

 Theo Xuân Quỳnh/Khoevadep- 09/03/2020 10:05

**1. Với trẻ sơ sinh, cho trẻ bú sữa mẹ:**

Theo nghiên cứu, sữa mẹ chứa nhiều kháng thể có lợi giúp trẻ sơ sinh tăng cường hệ miễn dịch hiệu quả trong những năm đầu đời. Các thành phần trong sữa mẹ giúp trẻ phòng chống tiêu chảy, dị ứng, nhiễm trùng,... Ngoài ra, sữa mẹ còn giúp trẻ phát triển toàn diện cả về trí não lẫn thể chất. Tốt nhất, mẹ nên cho trẻ uống sữa mẹ trong 6 tháng đầu.

**2. Đảm bảo trẻ ngủ đủ giấc:**

****

Thiếu ngủ có thể khiến hệ miễn dịch của trẻ suy giảm, dễ bị vi khuẩn tấn công. Để đảm bảo sức khỏe của trẻ, mẹ nên cho  trẻ ngủ đủ giấc: với trẻ sơ sinh là 18 tiếng, trẻ mới biết đi ngủ từ 12 đến 13 tiếng, trẻ trên 5 tuổi là 10 tiếng mỗi ngày.

**3. Cho trẻ tiêm phòng cúm hằng năm:**

****

Theo Tổ chức Y tế Thế giới WHO, tiêm phòng với trẻ là cần thiết, có thể giảm 60% bệnh liên quan đến cúm và giảm tỷ lệ tử vong do cúm từ 70 đến 80%. Tốt nnhaats, mẹ nên cho mẹ đi tiêm phong cúm hằng năm, đặc biệt là trước khi vào mùa cúm để bảo vệ sức khỏe của trẻ.

**4. Bảo vệ trẻ khỏi các tác nhân gây bệnh:**

Mẹ nên tập cho trẻ thói quen rửa tay bằng xà phòng, đặc biệt trước sau bữa ăn, sau khi đi vệ sinh, đi chơi ở ngoài về (đặc biệt là chỗ đông người). Mẹ nên tắm, vệ sinh thân thể cho trẻ hằng ngày, thường xuyên dọn dẹp phòng ngủ, vệ sinh đồ chơi của trẻ. Đặc biệt, mẹ nên tránh cho trẻ tới những nơi bụi bặm như đường xá, công trường, tốt nhất nên đeo khẩu trang khi ra ngoài.

**5. Đảm bảo chế độ ăn giàu [dinh dưỡng](https://phunusuckhoe.vn/dinh-duong-6%22%20%5Ct%20%22_blank)**

Chế độ dinh dưỡng là vô cùng quan trọng, giúp trẻ tăng cường sức khỏe và tăng cường hệ miễn dịch hiệu quả. Mẹ nên bổ sung cho trẻ các thực phẩm giàu sắt, khoáng chất, protein và đặc biệt là vitamin C. Theo nghiên cứu, vitamin C là một hoạt chất quan trọng, giúp thúc đẩy quá trình sản xuất tế bào bạch cầu, chống lại các nguy cơ nhiễm trùng, kháng viêm hiệu quả. Vitamin C có trong: các loại quả họ cam quýt, ổi, rau xanh,...