

एँलर्जीचा खोकला / सर्दी तसेच बालदमा असलेल्या मुलांची काळजी.....

डॉ.शाम भोसले

हे टाळा

- × घरात कुठलीही गोष्ट जाळणे/ धूर करणे
(उदबत्ती / धूप / सिगारेट / कछुआ कॉईल / बाळ- बाळंतीणीला धुरी - शेक वगैरे)
- × खूप सॉफ्ट टॉईज ठेवणे / झोपताना जवळ ठेवणे
- × घरात धूळ जमा होऊ देणे, धूळ झटकणे
- × ओलसर भिंती (पाणी लीकेज थांबवा)
- × पाळीव प्राणी / त्यांच्याशी मुलांचा जवळचा संपर्क
- × पक्षी (विशेषतः कबुतरे) बिल्डींगजवळ नकोत!
- × प्रदूषण / धूळ / धूर असलेल्या ठिकाणी मुलांना घेऊन जाणे
- × टूव्हीलर वर मुलांना पुढे बसविणे
- × औषधे / स्प्रे / इन्हेलर स्वतःहून बंद करणे - डॉक्टरांनी नियमित घ्यायला सांगून सुद्धा!
- × प्रोसेस्ड फूड / जंक फूड - टाळाल तेवढे चांगले ! [बेकरी, चॉकलेट, पिझ्झा, रसना सारखी सरबते, कोल्डड्रिंक्स वगैरे वगैरे]

हे जरूर करा:

- ✓ घरात ओल्या फडक्याने धूळ / फरशा / surfaces पुसणे
- ✓ घरात धूळ जमा होऊ न देणे
- ✓ मुलांना भरपूर खेळू द्या! मोठ्या मुलांना व्यायाम आवश्यक - प्रतिकारक शक्ती वाढवण्यासाठी. (स्विमिंग व सायकलींग उत्तम!)
- ✓ संतुलित आहार ठेवणे - विशेषतः ताजा, घरी शिजवलेल्या पारंपारिक आहार - व सर्व सीजनल फळे
- ✓ स्प्रे / इन्हेलर / औषधे डॉक्टरांनी सांगितल्याप्रमाणे नियमित घेणे व सांगितलेल्या कालावधीपर्यंत सुरु ठेवणे.
- ✓ फळे, भाज्या व्यवस्थित धुवून घेणे.
- ✓ प्रवासात निघताना बाळाचे मेडीकल रेकॉर्ड / फाईल तसेच इन्हेलर / औषधे वगैरे बरोबर घेणे.
- ✓ जाड पांघरूणे/ गाद्या / पडदे / सोफा कव्हर्स वगैरे वेळोवेळी उन्हात ठेवणे घराबाहेर नेऊन झटकणे / ड्राय क्लीन करणे.
- ✓ नवीन कपडे / बेडशिट्स वगैरे आधी धुवूनच वापरायला घ्यावेत.
- ✓ डीओ, बॉडी स्प्रे, तीव्र वासाची अत्तरे , पेंट यापासून मुलांना दूर ठेवणे (घरात हे नकोच)

www.priorityclinic.com