

Risiko strok haba kepada anak kecil ketika pulang berhari raya

Oleh CATHERINE
IRENE MILTON
catherine.irene@mediamulia.com.my

MUSIM perayaan semestinya waktu yang dinanti-nantikan untuk berkumpul bersama keluarga tersayang.

Namun, dalam keterujaan untuk pulang beraya, jangan sampai kesihatan anak kecil terabai sehingga menjejaskan keselesaan mereka sepanjang perjalanan.

Pakar Perunding Kanan Pediatrik Universiti Putra Malaysia (UPM), Prof. Madya Dr. Intan Hakimah Ismail berkata, jika anak-anak mengalami demam atau jangkitan, dapatkan nasihat doktor terlebih dahulu.

Bagi anak yang mempunyai masalah kesihatan kronik seperti asma, alergi atau ekzema, pastikan keadaannya terkawal dan sediakan ubat-ubatan yang sepatutnya sebelum memulakan perjalanan.

Katanya, kanak-kanak atau bayi yang cukup rehat dan tidur secukupnya sebelum perjalanan, mereka akan lebih mudah menyesuaikan diri dengan perubahan persekitaran.

RISIKO STROK HABA

Perjalanan jauh dan panjang pada waktu siang semasa musim perayaan boleh meningkatkan risiko strok haba kepada kanak-kanak walaupun penghawa dingin dipasang di dalam kenderaan.

Justeru, ibu bapa disarankan untuk sentiasa membawa termometer supaya dapat memantau suhu badan anak sekiranya berlaku sebarang tanda penyakit sepanjang perjalanan.

"Ibu bapa jangan sesekali meninggalkan anak-anak mereka di dalam kenderaan yang tertutup walaupun untuk seketika.

"Pastikan penghawa dingin berfungsi dengan baik, tempat duduk tidak terlalu panas dan anak diberi minum secara berkala untuk mengelakkan dehidrasi," katanya.

Selain itu, elakkan memakaikan pakaian yang terlalu tebal atau berbulu pada anak-anak. Jika suhu di luar terlalu tinggi, lap badan anak dengan kain basah untuk menyejukkan mereka.



PASTIKAN segala keperluan dan ubat-ubatan untuk anak kecil disediakan sebelum memulakan perjalanan di musim perayaan. - GAMBAR HIASAN



Pastikan penghawa dingin berfungsi dengan baik, tempat duduk tidak terlalu panas dan anak diberi minum secara berkala..."

INTAN HAKIMAH ISMAIL

PEMAKANAN DAN KESELAMATAN

Menyentuh mengenai pemakanan pula, kata Intan Hakimah, elakkan makanan jenis berlemak atau minuman bergas kerana boleh mengganggu keselesaan perut si manja.

"Makanan jenis berlemak, terlalu manis dan minuman berkarbonat harus dielakkan terutama ketika melakukan perjalanan jauh.

"Jenis makanan ini boleh menyebabkan ketidakselesaan pada perut kanak-kanak dan boleh mengakibatkan mereka mudah sakit perut," katanya.

Elakkan juga memberi makanan berisiko tersedak seperti kacang dan gula-gula keras kepada anak kecil.

Bagi yang pulang ke kampung dengan kereta sendiri, pastikan anak-anak menggunakan kerusi keselamatan kanak-kanak yang sesuai.

Pastikan juga kunci keselamatan pada pintu dan tingkap diaktifkan bagi mengelakkan sebarang

kejadian yang tidak diingini.

Bagi anak yang mudah mengalami mabuk perjalanan, pastikan pengudaraan dalam kenderaan mencukupi dan elakkan makanan berat sebelum perjalanan.

Jika pulang ke kampung dengan menaiki pesawat, ada beberapa tips yang boleh dilakukan bagi mengelakkan tekanan di dalam telinga terutamanya bayi.

"Penyusuan atau memberi botol susu dan penggunaan puting (*pacifier*) semasa berlepas dan mendarat boleh membantu melegakan tekanan telinga pada bayi," katanya.

Ibu bapa juga disarankan untuk mengajar anak kecil mereka untuk menelan air liur atau pura-pura menguap bagi melegakan ketidakselesaan.

Jika hidung anak-anak tersumbat, gunakan titisan hidung sebelum penerbangan.

Selain itu, ibu bapa juga disarankan menggantung tag nama atau maklumat di pakaian untuk memastikan keselamatan anak-anak.

TIPS

PERJALANAN SELAMAT BERSAMA ANAK KECIL

- » Pastikan anak berada dalam keadaan sihat sebelum memulakan perjalanan
- » Jika perlu, bawa ubat-ubatan sebagai persediaan terutamanya jika anak mempunyai masalah kesihatan seperti asma atau alergi.
- » Elakkan pemakanan terlalu berlemak dan bergas sebelum perjalanan bagi mengelakkan ketidakselesaan perut.
- » Guna kerusi keselamatan yang sesuai untuk bayi dan anak kecil.
- » Pastikan kunci keselamatan pada pintu dan tingkap diaktifkan untuk mengelakkan sebarang kejadian tidak diingini.