

5 Cara Mencegah ISPA Pada Balita



ISPA atau Infeksi Saluran Pernafasan Akut merupakan infeksi yang terjadi pada bagian sinus, tenggorokan, saluran udara, atau paru-paru yang disebabkan oleh virus atau bakteri. Virus ini mudah menular dan gejalanya sering dianggap ringan. Padahal, bila dibiarkan ISPA bisa berbahaya. Cegah penularan ISPA pada balita dengan kiat-kiat berikut ini.

Rajin Mencuci Tangan

Salah satu cara penularan ISPA pada balita adalah melalui udara dan makanan. Virus yang terbang di udara dan menempel di makanan atau barang-barang yang disentuh anak bisa dengan mudah masuk ke tubuhnya. Untuk mencegah hal tersebut, ajarkan si kecil untuk selalu mencuci tangan sebelum dan sesudah beraktivitas agar virus tidak masuk ke tubuhnya.

Konsumsi Vitamin C

Agar virus ISPA tidak menyerang tubuh, maka si kecil butuh kekebalan tubuh yang kuat. Nutrisi yang paling tepat untuk menjaga kekebalan tubuh adalah vitamin C, yang aktif membunuh kuman dan bakteri. Berikan si kecil makanan yang banyak mengandung vitamin C seperti buah-buahan dan sayuran hijau.

Hindari Asap Rokok

Asap rokok dari orang lain sangat berbahaya untuk saluran pernapasan si kecil. Untuk mencegah ISPA pada balita, jauhkan si kecil dari segala bentuk asap rokok agar saluran pernapasannya tetap sehat.

Kenakan Masker di Tempat Umum

Saat membawa si kecil ke tempat umum yang banyak polusi, kenakan masker padanya. Masker bisa mencegah penularan ISPA melalui udara, sehingga virus tidak mudah masuk ke dalam tubuh.

Tetap di Rumah

Bila si kecil dikhawatirkan telah terserang virus ISPA, biarkan ia tetap di rumah dan beristirahat. Beristirahat penuh diperlukan oleh penderita ISPA agar cepat pulih, selain itu juga mencegah virus agar tidak tertular ke orang lain.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/5-cara-mencegah-ispa-pada-balita.html>