***ЛЕТНИЕ БОЛЕЗНИ***

Первая ассоциация, возникающая при словах летние болезни, — это солнечный удар. К сожалению, проблемы со здоровьем в сильную жару этим не ограничиваются. И не важно, где вы отдыхаете: на море или в лесу за городом. Поэтому, чтобы эффективно противостоять разным недугам, нужно знать своего врага в лицо.

***Болит живот.***Самыми популярными виновниками летних болезней можно считать кишечные инфекции. Да и чему удивляться? Достаточно несоблюдения элементарных правил личной гигиены детей, чтобы животик начал беспокоить. И это не говоря уже о хранении продуктов. В большинстве случаев помогут избежать проблем простые действия:

— научите ребенка мыть руки сразу после прихода с прогулки и перед едой;

— не забывайте мыть овощи и фрукты;

— давайте только кипяченую или бутилированную воду;

— не меняйте режим питания малютки, даже находясь в другой стране;

— не увлекайтесь экзотическими фруктами.

Симптомы летних болезней вызванных кишечными инфекциями распознать не сложно: боль в животе, рвота, высокая температура тела у детей до года, слабость, жидкий стул, отсутствие аппетита. При их появлении немедленно обратитесь к врачу, чтобы он назначил лечение, и строго придерживайтесь его рекомендаций.

***Аллергия.***
Буйство зелени и цветущие растения – это, конечно, прекрасно, если не вызывает у ребенка аллергический кашель. В противном случае вам придется бороться со снижением аппетита, нарушением сна, быстрой утомляемостью и капризами.

А если на коже появится сыпь, тогда и вовсе без помощи специалиста не обойтись. Скорее всего, врач назначит антигистаминные препараты и даст рекомендации, как наладить питание ребенка аллергика.

***Грибок.***

Грибковые заболевания также относятся к летним заболеваниям. Это объясняется большим количеством ссадин и царапин, которые умудряются заработать дети. В сочетании с низкой сопротивляемостью организма различным микробам, они образуют благоприятную возможность для заражения.

Профилактика подобных болезней проста: своевременно обрабатывать даже незначительные царапины и не пользоваться чужой обувью, в том числе при посещении бассейна, соблюдать правила гигиены и прочесть статью как повысить иммунитет у ребенка.

***Солнечный и тепловой удар.***
Несмотря на то, что они замыкают список летних болезней в сегодняшнем перечне, по количеству случаев данная проблема, наверное, лидирует. Хоть защититься от нее не так уж сложно: избегайте долгого нахождения на солнце и не забывайте носить панамку.

Обратите внимание, что симптомы этих болезней совпадают: головокружение, тошнота, сухость во рту, обморок, покраснение лица, разноцветные пятна перед глазами и слабость. Зато первая помощь немного отличается. При солнечном ударе необходимо укрыться в тени, положить на лоб холодный компресс и выпить что-нибудь прохладное. При тепловом ударе первая помощь: прохлада, покой, слегка подсоленное питье и нашатырь, на случай обморока.

Как видите, летние болезни могут быть очень опасны и превратить долгожданный отдых в постоянную борьбу с последствиями собственной неосторожности или непредусмотрительности. Поэтому старайтесь внимательнее относиться к здоровью своей семьи!

Лето все стараются поехать отдыхать на море, но кроме ожидаемого оздоровления можно точно также получить массу проблем:
- те, же кишечные инфекции прекрасно себя чувствуют в морской воде. Сюда относится группа холероподобных вибрионов. Наиболее активны в августе и сентябре, когда море максимально прогревается. Не разрешайте детям пить морскую воду, не мойте фрукты и овощи в морской воде;
- солнечные ожоги. Вспоминаем золотое правило загара: утром до 10 часов и вечером после 18.00;
- вирусные и бактериальные инфекции. Нельзя пить холодную воду и есть большими кусками мороженное, если есть склонность к обострению хронического тонзиллита.

Воспитатель Середа А. А.