Рекомендации для родителей

«Ах, лето красное!»

Летом нас так тянет на природу, подальше от городского шума, пыли и копоти. Отдых может принести так много пользы детям! А соблюдение правил гигиены убережет от ненужных проблем.

В летние месяцы родители стараются вывести детей за город - на дачу, в деревню, к морю, чтобы дать возможность хорошо отдохнуть, власть надышаться свежим воздухом, накупаться и набраться сил перед долгой зимой.

* **Дайте возможность ребенку побегать босиком, особенно утром. Хождение голыми ножками по росе обладает замечательным эффектом закаливания.**
* **Дети очень любят играть на песке около воды, они охотно заходят в воду, стоят в ней. Не надо заставлять ребенка сразу купаться, пусть он сам проявит желание.**
* **Не забывайте поить малыша - ведь жаркий день ему требуется много жидкости.**
* **Разнообразьте рацион ребенка свежими овощами и фруктами.**

Коварные летние недуги.

Лето - прекрасное время года. Но риск заражения в условиях жары значительно выше. Призыв мыть руки перед едой сейчас становится особенно актуальным. Именно в это время чаще обычного возникают вспышки опасных желудочно - кишечных инфекций: дизентерии, гепатита А, сальмонеллеза и других болезней. Врачи выделили их в отдельную группу и назвали "болезнями грязных рук".

Бактерии и вирусы, вызывающие эти заболевания, в теплое время года чувствую себя особенно хорошо.

 Заразиться можно, выпив сырой воды, некипяченого молока и съев приготовленных из него творога, сметаны простокваши. Серьезный риск представляют плохо вымытые фрукты, ягоды, овощи. Одно из наиболее распространенных заболеваний - гепатит А. Заражение им происходит через воду и продукты.

 **Обязательно кипятите воду и обдавайте тщательно вымытые овощи и фрукты кипятком.**

Диагноз ставит врач.

"Болезни грязных рук" представляют большую опасность для детей, поэтому постарайтесь не пропустить первые симптомы.

Как правило, они сопровождаются рвотой, болью в животе, высокой температурой (но не всегда, частым жидким стулом со слизью и прожилками крови. Ребенок становится вялым, отказывается от еды. Первые признаки всех желудочных заболеваний схожи, но обозначают разные болезни.

 **Поставить точный диагноз и назначить лечение может только специалист.**

Наслаждайтесь летом, но не забывайте о правилах гигиены!