

ПРОФИЛАКТИКА КИШЕЧНОЙ ИНФЕКЦИИ У ДЕТЕЙ НА МОРЕ



Профилактика кишечных инфекций у детей на море – эта тема волнует всех родителей в летний период. Лето, солнце и вода – что может быть лучше? Но не всегда после отпуска остаются только хорошие впечатления. Бывает и так, что смена климатической зоны и жара ослабляют и без того слабый иммунитет ребенка. Кроме того, среди сотен человек на пляже найдется не один переносчик **острых кишечных инфекций**.

Основные причины «диареи путешественников»: вирусы и бактерии; отравления; перегрев.

В курортных зонах собирается большое скопление народа, из-за чего шансы подхватить инфекцию стремительно возрастают. Вирусов, вызывающих кишечные инфекции, множество, но самые распространенные при отдыхе на море – это ротавирусная и энтеровирусная инфекции. Симптомами острых вирусных инфекций являются рвота, диарея, высокая температура.

Но наиболее частой причиной, вызывающей расстройство кишечника на море у детей, да и у взрослых тоже, является **банальное отравление**.

Обилие экзотических фруктов, которые еще незнакомы желудку ребенка, вполне могут вызвать пищевое расстройство. Не стоит забывать и о том, что в жарком климате любые продукты питания, даже самые обычные, быстро портятся. Все это может стать причиной пищевого отравления, симптомы которого – понос, рвота, повышение температуры.

Есть еще одна причина, вызывающая похожие симптомы во время отдыха на море, – **солнечный удар**. Если ребенок пробудет на солнце значительное время, то он может перегреться. Симптомы теплового удара: слабость, высокая температура, рвота. А вот поноса при перегреве не бывает, этим солнечный удар и отличается от вышеописанных инфекций.

ПРОФИЛАКТИКА КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ



Как предохраниться от острых кишечных инфекций и испорченного отпуска?

Это довольно просто – для профилактики нужно соблюдать элементарные гигиенические правила.

Чтобы не подвергнуть риску заражения свой организм и организмы детей, даже в отпуске на море нельзя расслабляться и забывать о мерах предосторожности:

- не находиться на солнце в полуденную жару;
- укрывать голову и плечи от солнца;
- пить только бутилированную воду;
- чаще мыть руки;
- следить, чтобы фрукты и овощи тщательно мылись;
- в жаркое время дня не покупать салаты и мясные блюда;
- не питаться в сомнительных заведениях;
- не покупать еду «с рук» на пляжах и вокзалах.

Следует помнить, что любую инфекцию легче предупредить, чем лечить.