



## Тепловой удар

Возникает в результате долгого пребывания на солнце и усугубляется повышенной влажностью окружающей среды (пляж в жаркое время суток - это наиболее опасная зона).

**Чем грозить:** Общая слабость, обморочное бессознательное состояние, тошнота, рвота, повышение температуры, частый слабый пульс, носовое кровотечение.

**Как предотвратить:** С 11:00 до 16:00, когда солнце наиболее активно, старайтесь уберечь ребенка от прямого воздействия лучей. Для купания и прогулок на открытой местности лучше выбрать утренние или вечерние часы. Но даже в это время предпочтительно нахождение ребенка в "кружевной" тени деревьев. Он всегда должен быть в головном уборе, одежду желательно выбирать светлую. Также не стоит чрезмерно увлекаться и в буквальном смысле запаковывать малыша в сто одежек. Как показывает практика, шансов простудиться летом у ребенка значительно меньше, чем получить перегрев. Поэтому старайтесь, чтобы он был одет по погоде, желательно вещи из легких, хлопчатобумажных тканей. В питании предпочтительны овощные и фруктовые блюда, ограничьте жирную пищу, количество мясных продуктов.

## Укусы насекомых

С наступлением лета появляется большое количество различных сезонных насекомых. Если бабочки, стрекозы и кузнечики вполне безобидны, гораздо менее приятны их "кусащие" собратья - мухи, слепни, комары, некоторые муравьи, клещи и т.д. Укусы пчел, ос или шмелей не только болезненны, но иногда приводят к развитию серьезных аллергических реакций, вплоть до анафилактического шока и астматического приступа. Эти состояния требуют немедленной госпитализации ребенка.