**Консультация для родителей: Летние инфекции**

Лето — время, когда мы хотим укрепить здоровье и отдохнуть от простуд. Но важно помнить, что летом тоже есть свои болезни.

**Какие инфекции активизируются летом и как от них защититься?**

В августе, когда созревают фрукты и овощи, мы часто пополняем запасы витаминов. Однако именно в этот период больницы переполнены. Заразиться можно где угодно: в транспорте, на клавиатуре, на деньгах. Но самая опасная среда для бактерий — грязная вода и немытые продукты.

Особенно уязвимы люди с ослабленным иммунитетом, заболеваниями ЖКТ, пожилые и дети. Кишечные инфекции опасны тем, что поражают не только желудок, но и печень, селезёнку, нервную систему. Некоторые из них, например, дизентерия, сальмонеллёз, брюшной тиф и холера, могут передаваться воздушно-капельным путём.

**Виды кишечных инфекций**

* **Дизентерия** поражает толстый кишечник и сопровождается интоксикацией, лихорадкой, болями в животе, частым поносом с кровью и слизью. Главная причина — загрязнённая вода или немытые фрукты и овощи.
* **Сальмонеллёз** проявляется частой рвотой, сильной интоксикацией. В лёгкой форме температура остаётся в норме. Тяжёсть заболевания зависит от возраста, состояния организма, вида сальмонелл и количества микробов.
* **Брюшной тиф** — одна из форм сальмонеллёза. Болезнь развивается постепенно: озноб, слабость, бессонница, ухудшение аппетита, бледность кожи, головная боль, белый налёт на языке. Возможны запоры или поносы. Температура повышается к 4–7 дню.
* **Холера** — особо опасная инфекция. Водянистый понос и рвота приводят к обезвоживанию, а сама палочка поражает почки.

**Как защититься?**

* Не покупайте продукты с рук и на рынках без сертификатов качества. Избегайте магазинов без холодильников.
* На отдыхе в жарких странах избегайте экзотических блюд. Питайтесь только в проверенных местах.
* Не пейте сырую воду. Будьте осторожны с льдом.
* Рыбу и морепродукты не ешьте сырыми.
* Мойте руки с мылом, овощи и фрукты — кипячёной водой.

**Опасность купания**

Купание — отличный способ охладиться, но в воде можно подхватить инфекцию. Чаще всего страдают уши. Инфекция может попасть в слуховой проход при нырянии и вызвать отит.

Также воспаление может быть вызвано попаданием воды в глубокие отделы уха. Если после купания вы чувствуете шум в ушах, обратитесь к врачу.

Отит бывает наружным и средним. Боль может быть разной интенсивности, могут появиться гнойные выделения и повыситься температура.

Лечение наружного отита включает устранение симптомов воспаления. Средний отит требует обезболивающих, жаропонижающих и антибактериальных препаратов. В сложных случаях может потребоваться рассечение барабанной перепонки.

При первых признаках инфекции обратитесь к врачу. Самолечение может вызвать осложнения и затруднить диагностику.