**Пищевое отравление и обезвоживание**

****

**Как избежать пищевого отравления летом у ребёнка:**

* всегда мыть руки перед едой, а если дети находятся на природе — протереть руки антибактериальными влажными салфетками;
* не брать на природу скоропортящиеся продукты;
* тщательно мыть овощи и фрукты;
* не давать ребёнку фрукты, которые уже продают в магазинах, но сезон для них ещё не настал — возможно, в таких фруктах содержатся вредные вещества, способные вызвать отравление.

Если ребёнок жалуется на боль в животе, и у него появились тошнота, рвота, частый жидкий стул — дайте сыну или дочери выпить побольше воды и вызывайте врача.

Дети страдают от обезвоживания чаще, чем взрослые — особенно летом, когда на улице жарко, а ребята играют в подвижные игры.

**Как предотвратить обезвоживание у ребёнка:**

* давать с собой на прогулку бутылочку воды;
* по возможности напоминать ребёнку, чтобы не забывал побольше пить, особенно во время подвижной игры;
* приучать детей утолять жажду только чистой водой, а не сладкой газировкой или мороженым, от которых пить захочется ещё больше;
* распылить перед выходом на улицу воду из пульверизатора на