**Інструкція «Попередження шлунково - кишкових захворювань».**

**Попередження шлунково – кишечник розладів та захворювань залежить від дотримання вимог гігієни.**

**Дітям необхідно прищеплювати культурно - гігієнічні навички:**

**\*Мити з милом руки перед кожним прийомом їжіта кожного відвідування туалету \*Коротко стригти нігті,не допускати нагромадження бруду під ними.**

**\*Не дозволяйте дітям гризти нігті.**

**\*Оберігайте від забруднення харчові продукти.**

**\*Частіше змінюйте натільну білизну.**

**\*Не займайтесь самолікуванням.**

**Не хворіти – залежить від нас з вами. Від нашого дотримання і виконання санітарних вимог!**

**Тепловий удар**

**Тепловий удар – хворобливий стан ,що розвивається ,зумовленим перегріванням організму в результаті тривалого впливу високої температури зовнішнього середовища.**

 **Ознаки**

**\*млявість ,утома,сонливість,задишка;**

**\* почервоніння обличчя,підвищення температури тіла;**

**\* у подальшому настають потьмарення свідомості,а іноді і ії втрата,а також ослаблення серцевої діяльності.**

 **Перша допомога**

**\* Постраждалого покласти в тіні ,максимально звільнити від одягу; \*На голову та потилицю покласти пузир із льодом або зробити холодний компрес; \* Груди та шию обливати холодною водою; \* Тіло протирати вологим рушником; \* Якомога частіше давати прохолодні напої;**

**Постраждалого після надання першої допомоги обов’язково направити до стаціонару,оскільки можливе погіршення стану.**

**Сонце – друг, сонце ворог**

**Якщо ти довго граєшся на вулиці за спекотної сонячної погоди,то на тебе чатує небезпека перегріти голову та отримати Сонячний удар.**

**Головні його ознаки**

**\*почервоніння обличчя та сильний головний біль;**

**\*нудота,блювання ,запаморочення,потемніння в очах;**

**\*задишка,судоми,марення,галюцинації;**

**\*падіння серцевої діяльності та втрата свідомості.**

**Перша допомога**

**\*Постраждалого покласти в тіні ,максимально звільнити від одягу; \* На голову та потилицю покласти пузир із льодом або зробити холодний компрес; \* Груди та шию обливати холодною водою; \* Тіло протирати вологим рушником; \*Якомога частіше давати прохолодні напої;**

**Постраждалого після надання першої допомоги обов’язково направити до стаціонару , оскільки можливе погіршення стану.**