**PHÒNG TRÁNH BỆNH CHO TRẺ TRONG THỜI TIẾT NẮNG NÓNG**

*Đợt nóng cao điểm nhất từ đầu mùa hè năm nay khiến trẻ nhỏ phải nhập viện gia tăng. Theo ghi nhận, bệnh viện Nhi Trung ương, bệnh viện Xanh pôn luôn trong tình trạng quá tải. Làm thế nào để phòng ngừa bệnh cho trẻ trong thời tiết nắng nóng như hiện nay?*

[](http://suckhoebeyeu.info/wp-content/uploads/2015/07/nang-nong.jpg)

*Nắng nóng khiến trẻ dễ mắc bệnh*

Theo các bác sĩ, dù các bệnh do thời tiết nắng nóng không nguy hiểm như bệnh do thời tiết giá lạnh, song nếu chủ quan hoặc phòng, điều trị bệnh không đúng cách thì sẽ dẫn đến những hậu quả rất khó lường.

Các bậc cha mẹ và các con, trong mùa hè cần chú ý các tai nạn như đuối nước, giao thông, đi chơi ngoài nắng… Mùa hè sốt dễ cao nên khi thấy con có biểu hiện sốt cao, li bì, mệt mỏi nên bố mẹ nên đưa đi khám bệnh sớm, ăn uống trong mùa hè cũng cần lưu ý để tránh dịch tiêu chảy.

Một số lưu ý trong mùa hè:

– Hạn chế đi ra đường vào những giờ nắng nóng cao điểm.

– Uống nhiều nước để cơ thể thích ứng với thời tiết nắng nóng.

– Không ăn các loại thực phẩm nắng nóng và nhiều dầu mỡ.

– Khi trẻ sốt, cần cho trẻ đến khám tại các cơ sở ý tế. Uống thuốc theo kê đơn và tuân chỉ theo liều lượng thuốc vì có hiện tượng, phụ huynh muốn cho con dứt bệnh nhanh nên cho trẻ uống nhiều loại thuốc cùng một lúc mà không biết rằng, dù tên biệt dược có thể khác nhau, nhưng có thể cùng một số thành phần, nếu dùng kết hợp sẽ gây quá liều.

– Nếu trẻ sốt cao, muốn hạ nhiệt độ cho trẻ tuyệt đối không nên chườm khăn lạnh ngay vì cơ thể trẻ không thích nghi được với sự thay đổi nhiệt độ đột ngột mà nên dùng khăn ấm, để khăn nguội lạnh từ từ hạ nhiệt độ cho trẻ.

– Vệ sinh nhà cửa sạch sẽ, mở cửa thông thoáng khí, không nấu than, hút thuốc trong nhà…  phòng bệnh hô hấp.

– Tăng cường sức đè kháng cho trẻ bằng cách cho trẻ dùng Healtkeytic và Bio Angel Tamin Plus.