

# Борьба с гриппом дома и в школе

Грипп — это очень заразное заболевание, которое может приводить к тяжелым последствиям, особенно у детей. Вы можете помочь остановить распространение гриппа!

## Симптомы гриппа

Жар или озноб, ломота в теле, кашель, боль в горле, головная боль, заложенность носа или насморк, сильная усталость. У некоторых людей, особенно у детей, могут возникать проблемы с желудком или понос. В отличие от простуды, заболевание гриппом происходит внезапно.

## Предотвратите заражение гриппом!

- Лучшая защита от вируса гриппа — это прививка против гриппа. Рекомендуется делать прививки ежегодно начиная с 6-месячного возраста.
- Делайте прививку от гриппа себе и своим детям каждый год. Это может смягчить течение болезни или даже полностью предотвратить заражение.
- Сделав прививку в начале осени, вы и ваши дети будете защищены к началу сезона гриппа.
- Попросите людей, проводящих много времени с вашими детьми (няни, родственники и т. д.), также сделать себе прививку от гриппа.
- Люди, страдающие определенными заболеваниями, например астмой, диабетом, заболеваниями сердца или легких, переносят грипп особенно тяжело. Поэтому им особенно рекомендуется сделать прививку от гриппа.

## Что делать, если ваш ребенок заболел гриппом

- Проследите, чтобы ребенок пил много жидкости. Ему также необходим полный покой.
- Ребенок должен оставаться дома, пока его температура не нормализуется на период не менее 24 часов без приема жаропонижающих лекарств. Это поможет предотвратить заражение вирусом гриппа других людей.
- Прежде чем давать ребенку какое-либо лекарство, отпускаемое без рецепта, обратитесь к его лечащему врачу.
- Никогда не давайте ребенку или подростку аспирин или другие лекарственные средства, содержащие аспирин. Он может вызвать серьезные осложнения.
- Если ваш ребенок младше 5 лет или страдает каким-либо хроническим заболеванием, например астмой, диабетом, заболеванием сердца или легких, и у него появились симптомы гриппа, обратитесь к врачу. Маленькие дети и дети, страдающие определенными заболеваниями, подвергаются более серьезному риску и могут переносить грипп в особенно тяжелой форме. Обратитесь к врачу, чтобы получить рекомендации по поводу применения противовирусных препаратов.
- Если вы подозреваете, что ваш ребенок заболел, обратитесь к врачу.

## Не распространяйте грипп!

- Часто мойте руки с мылом в течение как минимум 20 секунд.
- Если под рукой нет воды и мыла, используйте дезинфицирующий состав для рук на спиртовой основе.
- Если под рукой нет салфетки, при чихании и кашле прикрывайте рот верхней частью рукава, а не ладонью. Выбрасывайте использованные салфетки в мусорный бак.
- Не касайтесь руками глаз, носа или рта. Именно так и распространяются микробы.
- Старайтесь не общаться с людьми, больными гриппом.