

Грипп (Инфлюэнца)

Уважаемый родитель или опекун!

Вы получили этот информационный бюллетень:

- Потому что вы или ваш ребенок могли быть подвержены контакту с гриппом.
- Исключительно в информационных целях.

Общая Информация О Гриппе

Что такое грипп?

- Грипп – это респираторное заболевание (заболевание дыхательных путей), вызываемое вирусами гриппа.
- Он может легко распространяться.
- Он отличается от простуды.
- Чаще всего он получает распространение осенью и зимой.
- Хотя большинство людей выздоравливают дома, для некоторых (включая младенцев и пожилых) грипп может быть серьезным заболеванием.

Кто может заболеть гриппом?

- Заболеть гриппом может любой человек, даже если он болел им раньше.
- Некоторые группы подвержены повышенному риску заболеть или получить осложнения, в том числе:
 - Младенцы и дети до 5 лет
 - Люди старше 50 лет
 - Беременные
 - Люди с хроническими проблемами со здоровьем
- **Людам с повышенным риском (см. выше) следует обратиться к врачу, если они считают, что имели контакт или заболели гриппом.**

Каковы симптомы гриппа?

- Повышенная температура (согласно рекомендациям Американской академии педиатрии 100,4°F [38°C] или выше)
- Головная боль
- Необычная усталость, низкий уровень активности
- Сухой кашель
- Воспаление горла
- Насморк или заложенный нос
- Боли в мышцах
- Тошнота или рвота

Как распространяется грипп?

- Вирус содержится в каплях жидкости, выделяемых при кашле, чихании, слюноотделении и насморке.

- Вирус может распространяться, когда больной гриппом человек кашляет или чихает, а другой человек вдыхает эти капельки.
 - Он также может распространяться:
 - при контакте с предметом или поверхностью, на которой находится вирус гриппа, а затем прикосновении ко рту, глазам или носу;
 - при пользовании общей посудой или чашками с больным гриппом.
-

Как Узнать, Что У Ребенка Грипп?

- Врач обычно может диагностировать грипп на основании симптомов.
- Существуют тесты для выявления гриппа. Для получения дополнительной информации обратитесь к своему лечащему врачу.

Если у вас есть дополнительные вопросы или вы обеспокоены тем, что у вашего ребенка могут быть грипп, обратитесь к своему лечащему врачу. Этот информационный бюллетень содержит только общую информацию.

Что Делать, Если Мой Ребенок Заболел Гриппом?

Немедленно сообщите своему воспитателю или в дошкольное учреждение, если ваш ребенок заболел гриппом.

Как лечат грипп?

- Для лечения гриппа могут быть назначены противовирусные препараты, особенно для людей, которые тяжело больны или имеют повышенный риск развития осложнений. Свяжитесь со своим врачом, если вы считаете, что кто-то из членов семьи болен гриппом.
- Обеспечьте детям комфорт, возможность для отдыха, следите за тем, чтобы они пили много жидкости для предотвращения обезвоживания, и часто проверяйте их состояние.
- Младенцы до 3 месяцев с температурой 100,4° F (38°C) или выше должны быть осмотрены врачом.
- Поговорите с врачом ребенка, если вы обеспокоены симптомами ребенка. **Если у ребенка наблюдаются признаки обезвоживания (меньше мокрых подгузников или меньше мочи, чем обычно; усталость больше, чем обычно; головокружение; сухой язык или губы; меньше слез), учащенное дыхание, затрудненное дыхание или сильная головная боль, его необходимо немедленно показать врачу.**

Как я могу помочь предотвратить распространение гриппа?

- Каждый год ставьте прививку от гриппа
- Вакцина против гриппа рекомендуется всем начиная с 6 месяцев.
- Оставайтесь дома, если вы заболели.
- Часто мойте руки, особенно после чихания, кашля или вытирания носа.
- Прикрывайте нос и рот при кашле или чихании.
- Не дотрагивайтесь руками до глаз, рта или носа.
- Не пользуйтесь общими чашками или столовыми приборами, не употребляйте общую еду или напитки с теми, кто болен гриппом.

- Тщательно мойте игрушки и другие предметы, которые дети кладут в рот, водой с мылом.
 - Протирайте и дезинфицируйте поверхности в доме.
-

Нужно ли моему ребенку оставаться дома и не посещать детское учреждение?

Нет. Дети, контактировавшие с больными гриппом или у которых был диагностирован грипп, могут продолжать посещать детские учреждения, за исключением следующих ситуаций:

- У него лихорадка (повышенная температура 100,4°F [38°C] или выше) наряду с другими симптомами гриппа.
- Он чувствует себя недостаточно хорошо, чтобы участвовать в занятиях в классе (например: необычайно усталый; капризный или суетливый; или плачет больше обычного).

Пожалуйста, следуйте правилам профилактики заболеваний, принятым в вашем детском учреждении.

Источник:

American Academy of Pediatrics

- *Caring for our Children, Chapter 3 Health Promotion and Protection, 3.6 Management of Illness, 3.6.1 Inclusion/Exclusion Due to Illness*
- *Caring for our Children, Chapter 7 Infectious Diseases, 7.3 Respiratory Tract Infections, 7.3.3 Influenza, 7.3.3.2: Influenza Control*
- *Managing Infectious Diseases in Child Care and Schools, 5th Edition. Pages 113-114*

Centers for Disease Control & Prevention

- *Influenza (flu)*. <https://www.cdc.gov/flu/>

Child Care Health Program – Public Health Seattle & King County

- <https://kingcounty.gov/depts/health/child-teen-health/child-care-health/disease-prevention.aspx>. *Disease Prevention Website*