

# Грип (інфлюєнція)

Шановні батьки або опікуни!

Вам надається цей інформаційний бюлетень:

- тому що ви або ваша дитина могли бути у контакті з людиною, хворою на грип.
- тільки для інформаційних цілей.

---

## Загальна Інформація Про Грип

### Що таке грип?

- Грип - респіраторне, або дихальне, захворювання, викликане вірусами грипу.
- Він поширюється дуже легко.
- Він відрізняється від застуди.
- Найчастіше зустрічається восени і взимку.
- Хоча більшість людей одужують вдома, для деяких людей (включаючи немовлят і літніх людей) грип може бути серйозним.

### Хто може захворіти на грип?

- Кожен може захворіти на грип, навіть якщо хворів ним раніше.
- Деякі групи мають вищий ризик важкої хвороби або розвитку медичних проблем, зокрема:
  - Немовлята та діти до 5 років
  - Люди старше 50 років
  - Вагітні люди
  - Люди з хронічними проблемами зі здоров'ям
- **Людам з групи підвищеного ризику (див. вище) рекомендовано зв'язатися зі своїм медичним працівником, якщо вони вважають, що були у контакті або захворіли на грип.**

### Які симптоми грипу?

- Підвищена температура (Американська академія педіатрії визначає підвищену температуру як температуру 100,4°F [38°C] або вище)
- Головний біль
- Незвичайна втома, низький рівень активності
- Сухий кашель
- Біль у горлі
- Нежить або закладений ніс
- Болі у м'язах
- Нудота або блювання

### Як грип поширюється?

- Вірус міститься в краплях, що виникають при кашлі, чханні, слинотечі та нежиті.

- Вірус може поширюватися, коли хвора на грип людина кашляє або чхає, а інша людина вдихає краплі.
  - Він також може поширюватися:
    - при торканні до предмета або поверхні, на якій є вірус грипу і при подальшому дотику до рота, очей або носа.
    - через спільне використання посуду або чашок із хворою на грип особою.
- 

## Що Робити, Якщо У Моєї Дитини З'явилися Симптоми Грипу?

Цей інформаційний листок містить лише загальну інформацію; якщо у вас є додаткові запитання або ви вважаєте, що ваша дитина захворіла на грип, зверніться до свого медичного працівника.

### Як діагностується грип?

- Зазвичай медичний працівник може діагностувати грип на основі симптомів людини.
  - Існують тести для виявлення грипу. Говоріть зі своїм лікарем для отримання додаткової інформації.
- 

## Що Робити, Якщо Моя Дитина Захворіла На Грип?

Негайно повідомте свій дошкільний заклад догляду за дітьми, якщо ваша дитина захворіла на грип.

### Як лікується грип?

- Для лікування грипу можуть бути призначені протівірусні препарати, особливо людям, які важко хворіють або мають підвищений ризик розвитку медичних проблем. Зверніться до свого медичного працівника, якщо ви вважаєте, що хтось у вашій родині захворів на грип.
- Забезпечте дітям комфорт, дайте їм відпочити, переконайтеся, що вони п'ють багато рідини, щоб запобігти зневодненню, і часто оглядайте їх.
- Немовлят віком до 3 місяців із лихоманкою 100,4°F (38°C) або вище рекомендується привезти до лікаря.
- Поговоріть з медичним працівником вашої дитини, якщо у вас є якісь занепокоєння щодо симптомів вашої дитини. **Якщо у вашої дитини з'являються ознаки зневоднення (менше мокрих пелюшок або менше сечі, ніж зазвичай, більше втоми, ніж зазвичай, запаморочення, сухий язик або губи, менше сліз), швидке дихання, утруднене дихання або у неї сильний головний біль, необхідно негайно звернутися до медичного працівника.**

### Як я можу допомогти запобігти поширенню грипу?

- Щороку робіть щеплення від грипу. Вакцина проти грипу рекомендована всім віком від 6 місяців.
- Залишайтеся вдома, коли хворієте.
- Часто мийте руки, особливо після чхання, кашлю або витирання носа.
- Прикривайте ніс і рот під час кашлю або чхання.
- Уникайте торкання очей, рота чи носа.
- Уникайте спільного використання чашок, столового посуду, їжі та напоїв з хворими на грип.

- Ретельно чистіть водою з милом іграшки та інші предмети, які діти тягнуть до рота.
  - Чистіть і дезінфікуйте побутові поверхні.
- 

## Чи Повинна Дитина Залишатися Вдома Та Не Відвідувати Заклад З Догляду За Дітьми?

**Ваша дитина не може відвідувати заклади догляду за дітьми, в неї є одне з наступного:**

- Підвищена температура (100,4°F [38°C] або вище) разом з іншими симптомами грипу.
- Дитина відчуває себе недостатньо добре, щоб брати участь у заняттях у класі (наприклад: надзвичайно втомлена, вередлива або метушлива; або плаче більше, ніж зазвичай).

**Будь ласка, дотримуйтеся правил щодо хвороби вашої програми догляду за дітьми.**

---

### Література:

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*