Уважаемый родитель или опекун:

Ваш ребенок недавно мог контактировать с человеком, больным **гриппом**.Грипп – это очень заразное респираторное заболевание.

Если вы думаете, что у вашего ребенка грипп, не водите его в школу или детское учреждение. Посещать школу можно, когда пройдут симптомы и снизится температура и не будет снова повышаться в течение не менее 24 часов без приема жаропонижающих.

# Симптомы

Симптомы появляются сразу и включают в себя:

* Жар.
* Головную боль.
* Озноб.
* Боль в мышцах.
* Сильную усталость.
* Сухой кашель.
* Боль в горле.

У маленьких детей может также быть тошнота, рвота и диарея.

# Распространение

Человек, заболевший гриппом, становится заразным за день до появления симптомов. Грипп распространяется через воздух, когда человек кашляет или чихает. Бактерии гриппа также распространяются через загрязненные поверхности и предметы.

# Диагностика и лечение

Пейте много жидкости и хорошо отдыхайте. Безрецептурные препараты могут облегчить симптомы. Врач может назначить антивирусные препараты при ранней диагностике.

# Профилактика

Каждый человек в возрасте 6 месяцев и старше должен вакцинироваться от гриппа ежегодно. Вакцины для детей в штате Вашингтон предоставляются бесплатно. Проконсультируйтесь с врачом или найдите пункт бесплатной вакцинации на сайте **(((locally relevant website)))**.

Также важна хорошая гигиена рук:

* Часто и тщательно мойте руки теплой водой с мылом. Не обязательно пользоваться антибактериальным мылом.
* Научите детей прикрывать рот локтем или платком во время кашля и чихания.
* Выбрасывайте платок после каждого использования.
* Мойте руки после использования платка.
* Не трогайте глаза, рот и нос.

# Узнать больше

Для получения дополнительной информации обратитесь к врачу.