Что следует предпринять родителям, если ребенок подвержен повышенному риску осложнений гриппа

Дети с хроническими заболеваниями (такими как астма, диабет, сердечно-сосудистые заболевания, нарушение обмена веществ, неврологические и нейромышечные расстройства), а также беременные женщины подвержены повышенному риску осложнений гриппа. Кроме того, все дети младше 5 лет подвержены повышенному риску осложнений гриппа по сравнению с детьми более старшего возраста. Если вы не уверены, находится ли ваш ребенок в группе повышенного риска осложнений гриппа, проконсультируйтесь с врачом.

Постарайтесь уберечь от гриппа детей, подверженных повышенному риску осложнений

- ***Следите за тем, чтобы дети мыли руки в течение*** 20 секунд водой с мылом или как можно чаще пользовались средством для обработки рук на основе спирта, особенно после кашля или чихания.
- Следите за тем, чтобы ваши дети ***при кашле или чихании прикрывались салфеткой*** либо рукавом или плечом, если под рукой нет салфетки.
- ***Не допускайте контакта больных гриппом с детьми.***
- ***Протирайте поверхности и предметы, до которых часто дотрагиваются дети,*** обычными чистящими средствами.
- Если в районе, где вы проживаете, выявлены случаи заболевания гриппом, помните, что ваш ребенок может заразиться при посещении массовых мероприятий. Там, где наблюдается массовое заболевание гриппом, ***людям, подверженным повышенному риску осложнений, следует воздержаться от участия в массовых мероприятиях.***
- Если в районе, где вы проживаете, свирепствует грипп, совместно со своим врачом и администрацией школы, где учится ваш ребенок, ***разработайте план действий с учетом индивидуальных потребностей вашего ребенка.***
- ***Сделайте своему ребенку прививку*** от сезонного гриппа и гриппа H1N1 2009, как только поступит соответствующая вакцина.

Как вовремя распознать симптомы гриппа у ребенка

Не все дети умеют описывать свои симптомы, что не позволяет своевременно начать лечение заболевания. Внимательно следите за признаками и симптомами гриппа или необычным поведением, которое может свидетельствовать о том, что ребенок заболел. Симптомы гриппа включают высокую температуру, кашель, боль в горле, насморк или заложенность носа, ломоту в теле и утомляемость. Высокой считается температура тела 100 градусов по Фаренгейту (37,8 градусов по Цельсию) и выше. Если вы не можете измерить температуру, следите за такими симптомами у ребенка, как ощущение жара, покраснение кожи, потливость или озноб.

Следите за появлением тревожных симптомов, требующих немедленного медицинского вмешательства. Тревожными симптомами являются:

- Учащенное или затрудненное дыхание
- Синюшная или серая окраска кожных покровов
- Отказ от приема достаточного количества жидкости

- Отсутствие мочеиспускания или слез во время плача
- Сильная или непрекращающаяся рвота
- Непробуждение или отсутствие реакции
- Настолько возбужденное состояние, что ребенок сопротивляется, когда его берут на руки
- Боль или сдавливание в груди или брюшном отделе
- Внезапное головокружение
- Спутанность сознания
- Некоторое облегчение симптомов гриппа, которые затем вернулись, сопровождаемые жаром и усилившимся кашлем

Обязательно передайте эту информацию учителю ребенка или его воспитателям, чтобы они могли сообщить вам о недомогании ребенка.

Советы по уходу за детьми, заболевшими гриппом и подверженными повышенному риску осложнений

- ***Если ваш ребенок заболел, немедленно обратитесь к врачу.*** Это важно, поскольку антивирусные препараты, используемые для лечения гриппа, наиболее эффективны, если начать их прием в течение первых 2 дней от начала заболевания. Ваш врач сообщит вам, какой специальный уход необходим для вашего ребенка.
- ***Заболевший ребенок должен оставаться дома*** в течение по крайней мере 24 часов после того, как температура спала или исчезли ее симптомы (и больной при этом не принимал жаропонижающих средств). Держите ребенка дома, за исключением случаев, когда ему нужно идти к врачу.
- ***Следите за тем, чтобы ваш ребенок много отдыхал и пил побольше прозрачных жидкостей*** (например, воду, бульон, спортивные напитки, напитки для новорожденных, содержащие электролиты, напиток Pedialyte®) во избежание обезвоживания организма.
- ***Если у ребенка жар, дайте ему жаропонижающее средство,*** которое пропишет врач с учетом его возраста. ***Не давайте*** аспирин (ацетилсалициловую кислоту) детям или подросткам, у которых выявлен грипп, так как это может привести к возникновению редкого, но серьезного заболевания — синдрома Рейе.
- ***Заболевший ребенок должен по возможности находиться в отдельной комнате*** (комнате больного) для ограничения его контакта со здоровыми членами семьи. Если возможно, за больным ребенком должен ухаживать только один человек.

Для получения дополнительной информации:

- **Посетите веб-сайт www.flu.gov**
- **Свяжитесь с CDC (работают круглосуточно, без выходных, только на английском и испанском языках)**
  - 1 (800) CDC-INFO (232-4636)
  - Телетайп: (888) 232-6348
  - cdcinfo@cdc.gov