Уважаемый родитель или опекун:

Ваш ребенок может болеть простудой несколько раз в год. Простуда – это легкое заболевание верхних дыхательных путей, вызываемая вирусом. Маленькие дети могут болеть простудой 5-6 раз в год. Дети, больные простудой, обычно не должны оставаться дома и пропускать школу, если у них нет температуры. Если ребенок чувствует себя слишком плохо, чтобы участвовать в обычных занятиях, он должен оставаться дома.

# Симптомы

Простуда может длиться до 2 недель. Симптомы включают в себя:

* Насморк или заложенность носа.
* Кашель.
* Чихание.
* Боль в горле.
* Небольшое повышение температуры.
* Воспаление гланд.
* Заложенность ушей.
* Прозрачные, желтые или зеленые слизистые выделения.
* Легкие боли.
* Небольшое повышение температуры.

# Распространение

Вирусы простуды распространяются через воздух в результате кашля и чихания. Вирусы простуды могут также распространяться через руки и поверхности.

# Диагностика и лечение

Лечения от обычной простуды нет. Антибиотики при простуде неэффективны. Для облегчения симптомов отдыхайте и пейте много жидкости.

# Профилактика

Лучший способ предотвратить распространение простуды – хорошая гигиена:

* 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.