Шановні батьки/опікуни!

Ймовірно, що ваша дитина хворітиме на застуду кілька разів на рік. Застуда — це легка інфекція верхніх дихальних шляхів, викликана вірусом. Маленькі діти можуть хворіти на застуду 5–6 разів на рік. Дітям, хворим на застуду, зазвичай не потрібно залишатися вдома замість школи або дитячого садка, якщо в них немає підвищеної температури. Однак, якщо дитина занадто хвора, щоб брати участь у звичайних видах діяльності, вона повинна залишитися вдома.

# Симптоми

Застуда може тривати до 2 тижнів. Її симптоми включають:

* нежить або закладеність носа;
* кашель;
* чхання;
* біль у горлі;
* легку лихоманку;
* набряклі мигдалики;
* закладеність у вухах;
* прозорий, жовтий або зелений слиз;
* легкі ломоту та біль;
* легку лихоманку.

# Розповсюдження

Кашель та чхання розповсюджують віруси застуди по повітрю. Віруси застуди можуть також передаватися через руки та поверхні.

# Діагностика та лікування

Від звичайної застуди не існує ліків. Антибіотики не ефективні проти застуди. Для полегшення симптомів достатньо відпочивайте і пийте багато рідини.

# Профілактика

Належна гігієна — це найкращий спосіб запобігти поширенню застуди.

* Часто й ретельно мийте руки теплою водою з милом. В використанні антибактеріального мила немає необхідності.
* Навчіть дітей прикривати кашель і чхання ліктем або паперовою хустинкою.
* Викидайте паперові хустинки після кожного використання.
* Після використання хустинки мийте руки.
* Уникайте торкання очей, рота й носа.

# Дізнатися більше

За додатковою інформацією зверніться до лікаря.