**والدین گرامی:**

**از آنجا که کودکان زیر 5سال از گروه های پرخطربرای ابتلا به آنفلوآنزای فصلی هستند رعایت موارد زیر قابل ذکر است.**

**مهمترین علائم بیماري آنفلوانزادرکودکان:**

1. **شروع ناگهانی تب، گلودرد، سرفه، سردرد.**
2. **کو دکان کم سن و سال مثل شیرخواران در صورت ابتلا به آنفلوانزا** **فصلی ممکن است علائمی از تب و خواب آلودگی، تشنج، بی قراری، عدم نوشیدن مایعات، استفراغ های مکرر، اسهال ،تغییر رنگ پوست به طرف کبودی، تنفس سریع داشته باشند.**
3. **در کودکان عوارضی چون تنگی نفس ،ذات الریه ،تشنج ،اختلال هوشیاري و...بیشتر از سایر افرادمی باشد.**

**نکاتی درخصوص پیشگیری از آنفلوآنزادرکودکان:**

1. **توصيه ميشود از اسباب بازي هاي قابل شستشو براي كودكان استفاده شود.**
2. **خانم های شیرده که علائم آنفلوانزا دارند بهتر است هنگام شیردادن، از ماسک استفاده کنند و یا دستمال جلوی بینی خود قرار دهند.**
3. **درصورت ابتلا به آنفلوآنزااز لمس کردن چشم ها، بینی و دهان خودداری کنيم.**
4. **اسباب بازي هاي پارچه اي وپشمي خطر انتقال بیماری آنفلونزا را بیشترمی کند.**
5. **از دست زدن به اشیائی که در اثر عطسه یا سرفه فرد مبتلا به آنفلوآنزا آلوده شده اند خوداری کنیم.**
6. **ازآنجاکه افراد مبتلا به آنفلوانزا قبل وبعد از شروع علائم میتوانند بیماري را به دیگران انتقال دهندازحضورغیر ضروری کودکان درمکانهای شلوغ جلوگیری کنیم.**
7. **بهتر است ازتمیز بودن اشیایی مانند تلفن، دسته کلید، صفحه كليد كامپيوتر، دستگيره درها و.... که میتوانند انتقال دهنده ویروس آنفلوانزا باشند مطمئن شویم..**
8. **با باز کردن پنجره ها و درب ها در فواصل مناسب در روز برای حداقل هر بار 10دقيقه به تهویه مناسب محل زندگی كمك كننده می باشد.**
9. **واكسيناسيون تنها راه پيشگيري از آنفلوانزا نيست.**

**نکاتی درخصوص مراقبت از کودکان مبتلا به آنفلوآنزا:**

1. **در صورت مشاهده تب و خواب آلودگي در كودكان زير دو سال، سريعا به پزشك مراجعه شود.**
2. **در صورت مشاهده تنفس سریع و سخت، تشنج و یا تداوم تب درکودکان مبتلا به آنفلوانزا باید به پزشک مراجعه نمود.**
3. **غذا دادن به کودک بیمار مشکل و خسته کننده است و مادر باید با صبر و حوصله بیشتری به کودک غذا بدهد.**
4. **کودک را مجبور به خوردن غذا نکنید چون ممکن است باعث تهوع در کودک شود یا غذا وارد مجاری تنفسی او گردد.**
5. **در صورت گرفتگی بینی ، ابتدا بینی را تمیز کرده وبعد غذا داده شود .**
6. **وقتی کودک خواب آلود است به او غذا داده نشود.**
7. **غذاهایی که نرم هستند و خوردن آنها نیاز به جویدن زیاد ندارد به کودک بدهید ( مانند سوپ یا پوره و فرنی )**
8. **برای نرم کردن غذا، کمی کره یا روغن مایع و یا شیر به غذای کودک اضافه شود.**
9. **تداوم شیردهی به مادران کودکان شیرخوار تاکید می شود. ضمنا مصرف شیر در کودک تب دار هیچ منعی ندارد.**
10. **غذا به دفعات بیشتر و با حجم کمتر به کودک داده شود.**
11. **در صورت تب ، بعد از اثر داروی تب بر و کاهش نسبی تب، غذا به کودک داده شود.**
12. **استراحت کردن، نوشیدن مایعات، تغذیه مناسب، و استفاده از استامینوفن به عنوان تب بر بهترین راه درمان بيماري انفلوانزا است.**