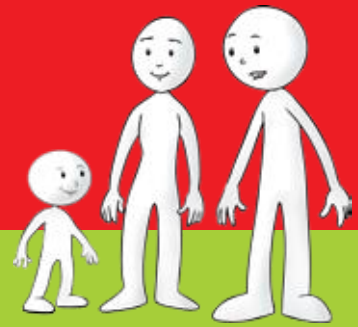


Hvernig vernda á börnin sín



Flensa og aðrar pestir



Sjáið til þess að börnin þvoi hendurnar reglulega með sápu og vatni og þurrki þær síðan vandlega



Biðjið börnin að hylja munn og nef með erminni, einnota pappírspurrku eða hreinum vasaklút þegar þau hósta eða hnerra



Hafið auga með helstu flensueinkennum: háum hita (yfir 38 °C), nefrennsli, hósta, höfuðverk, vöðva- og beinverkjum



Börn með væg einkenni, sem eiga ekki við langvinn veikindi að stríða, ættu að halda sig heima og hvílast þar til þau hafa náð sér að fullu



Ef barn er undir eins árs aldri og með flensueinkenni ætti að leita læknaástoðar þegar í stað



Ef barn er eldra en árgamalt, er með viðvarandi hita og öndunarfæraeinkenni sem varað hafa lengur en í 3 daga, meðan á töku hitalækkandi lyfja hefur staðið, ætti að leita læknaástoðar



Ef barn á við langvinn veikindi að stríða og skyndilega koma fram flensueinkenni ætti að leita læknaástoðar þegar í stað



Veikum börnum sem njóta aðhlyningar heima við ætti að halda aðskildum frá öldruðum og viðkvæmum einstaklingum þar til þeim batnar



Ekki má gefa börnum veirusýkingalyf, sýklalyf eða lyf sem innihalda aspirín án viðeigandi ráðgjafar frá lækni



Kennið börnum að forðast að samnýta drykkjarílát, handklæði o.s.frv. ásamt því forðast að snerta augu sín, nef eða munn með óþvegnum höndum



Biðjið börnin að forðast að fara á fjölfarna staði meðan á flensutímabilinu stendur og að láta það ógert að faðmast eða kysast ef þau eða aðrir eru með flensueinkenni