Kính gửi phụ huynh hoặc người giám hộ:

Con quý vị có thể bị cảm lạnh vài lần trong năm. Cảm lạnh là tình trạng nhiễm trùng nhẹ ở hệ hô hấp trên do vi-rút gây ra. Trẻ nhỏ có thể bị cảm lạnh 5–6 lần mỗi năm. Trẻ bị cảm lạnh thường không cần nghỉ học trừ khi bị sốt. Trẻ nên ở nhà nếu quá ốm để tham gia các hoạt động bình thường.

# Các triệu chứng

Cảm lạnh có thể kéo dài tới 2 tuần. Các triệu chứng bao gồm:

* Sổ mũi hoặc nghẹt mũi.
* Ho.
* Hắt hơi.
* Đau họng.
* Sốt nhẹ.
* Sưng hạch bạch huyết.
* Nghẹt tai.
* Chất nhầy trong, vàng hoặc xanh lá cây.
* Đau và nhức nhẹ.

# Lây lan

Ho hoặc hắt hơi lây lan vi-rút cảm lạnh qua không khí. Vi-rút cảm lạnh cũng có thể lây lan qua tay hoặc bề mặt.

# Chẩn đoán và điều trị

Hiện không có cách điều trị cảm lạnh thông thường. Thuốc kháng sinh không có hiệu quả đối với cảm lạnh. Nghỉ ngơi đầy đủ và uống nhiều nước làm giảm các triệu chứng.

# Phòng ngừa

Vệ sinh sạch sẽ là cách tốt nhất để ngăn ngừa cảm lạnh lây lan:

* Rửa tay thường xuyên và kỹ lưỡng bằng xà bông và nước ấm. Không cần dùng xà bông diệt khuẩn.
* Dạy trẻ che miệng khi ho và hắt hơi bằng khuỷu tay hoặc khăn giấy.
* Vứt bỏ khăn giấy sau mỗi lần sử dụng.
* Rửa tay sau khi sử dụng khăn giấy.
* Tránh chạm tay vào mắt, miệng và mũi.

# Tìm hiểu thêm

Để biết thêm thông tin, xin liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe.