



در صورت وجود هر یک از موارد زیر با اورژانس تماس بگیرید:

- کودک شل و بیحال بوده یا به محرکها (مانند صدا و لمس) پاسخ نمیدهد.
- در تنفس مشکل دارد.
- استفراغ همراه با سردرد یا سفتی گردن دارد.
- لبها یا پوستش کبود رنگ شده است.
- تشنج کرده است.

توجه داشته باشید که تب خفیف در کودک نیاز اجباری به کاهش ندارد مگر اینکه سبب ناراحتی وی شده باشد. مطمئن شوید که کودک تبدار به میزان کافی مایعات دریافت میکند.

دمای بالای بدن میتواند نشان دهنده وجود مشکلاتی جدی و خطرناک باشد، اما اغلب اوقات نشانهی آن است که بدن درست عمل کرده و در حال مبارزه با عفونت است.

در صورت وجود هر یک از موارد زیر به پزشک مراجعه کنید:

- احساس میکنید که کودک به توجه و مراقبت پزشکی نیاز دارد.
- کودک زیر 3 ماه سن دارد و تب وی بالای 38 درجهی سانتیگراد (در اندازهگیری معقدی) است.
- کودک بین 3 تا 6 ماه سن دارد و درجهی تب او 5/38 یا بالای 5/38 درجهی سانتیگراد است یا تب وی بیش از 24 ساعت طول کشیده است.
- کودک بین 1 تا 2 سال سن دارد و بیش از 24 ساعت، تب بالایی داشته است.
- کودک با هرسنی که تب وی 5/39 یا بالای 5/39 درجهی سانتیگراد است.
- ملاحظه نرم کودک برجسته شده باشد.
- کودک بیش از یک بار استفراغ و یا اسهال شدید داشته باشد.
- کودک دچار علائم کم آبی بدن شده باشد؛ مانند: کاهش ادرار یا خشک ماندن پوشک، گریهی بدون اشک، خشکی دهان یا غشاهای مخاطی، یا فرورفتگی ملاحظه نرم کودک.
- تب سبب بروز تشنج شود.
- تب همراه با ایجاد دانهها و پثورات پوستی باشد.

در مورد کودکان زیر چهار ماه:

1- دمای بدن را اندازهگیری نمایید:

دقیقترین روش برای اندازهگیری دمای بدن، از طریق معقد است. در صورتی که انجام این کار برای شما راحت نیست دمای بدن را با قرار دادن دماسنج در زیر بغل کودک انجام دهید و اگر دما بالای 5/37 درجهی سانتیگراد بود، اندازهگیری را دوباره به وسیلهی دماسنج معقدی تکرار کنید تا به دقت بیشتری دست یابید.

2- با پزشک تماس بگیرید:

- اگر دمای بدن کودک بالای 38 درجهی سانتیگراد است، با پزشک تماس بگیرید.
کودک را با آب ولرم استحمام کنید یا پاشویه با آب ولرم میتواند به کاهش تب کمک کند. هرگز از آب سرد یا کیسهی یخ استفاده نکنید.

در مورد کودکان بالای چهارماه یا کودکانی که واکسن دریافت کردهاند:

1- دمای بدن را اندازهگیری کنید:

- از طریق معقد: برای کودکان 4-5 ماهه، از دماسنج معقدی استفاده کنید تا اندازهگیری دقیقتری داشته باشید. دمای معقدی بالای 38 درجهی سانتیگراد به معنای تب داشتن کودک است.
- دهانی: برای کودکان بالای 4-5 ماهه، میتوانید از دماسنج دهانی یا پستانکی استفاده کنید. دمای بالای 5/37 درجهی

سانتیگراد، تب محسوب میشود.

- زیر بغل: در صورتی که با قرار دادن دماسنج دمای بدن کودک را اندازه بگیرید، دمای بالای 2/37 درجهی سانتیگراد را باید تب حساب کنید.

- گوش: اندازهگیری دمای بدن با دماسنجهای ویژهی گوش، راه مطمئن و دقیقی نیست. بهترین و دقیقترین راه، اندازهگیری معدهی است.

2- اگر دمای بدن زیر 38.5 درجهی سانتیگراد است:

- نیازی به کاهش تب نیست، مگر اینکه کودک ناراحت باشد.

- مطمئن شوید که کودک به اندازهی کافی مایعات دریافت میکند.

3- اگر دمای بدن بین 38.5 تا 40 درجهی سانتیگراد است:

- میتوانید به کودک داروی تببر مخصوص کودکان (شربت یا قطرهی استامینوفن ویژهی کودکان) بدهید. اگر برای اولین بار است که به کودک تببر میدهید، باید با پزشک مشورت کنید.

- میتوانید کودک را با آب ولرم استحمام کنید. پاشویه با آب ولرم میتواند به کاهش تب کمک کند. هرگز از آب سرد یا کیسهی یخ استفاده نکنید. هرگز در آب، الکل نریزید؛ خطرناک است!

○ تمیزی و نرم لیف یا اسفنج با سسپ و بنشانید آن در را وی، کودک حمام لگن در ولرم آب ریختن از پس، استحمام برای لایهای از آب ولرم را روی پوست تنه، دستها و پاها و او بکشید. این کار را چهار تا پنج بار، تا جایی که دمای بدن کودک به حد قابل قبولی برسد، ادامه بدهید. در صورتی که پس از 4 تا 5 بار، تب کاهش نیافت، اجازه دهید کودک همانجا در آب بنشیند و با آب بازی بازی کنید. در صورتی که کودک اذیت میشود، وی را از حمام خارج کنید.

○ راهحوله، کودک کردن لخت از پس، اضافی آب گرفتن از پس و کنید خیس ولرم آب با را تمیزهای حوله، پاشویه برای روی شکم، پشت، رانها، بازوها و پیشانی کودک قرار دهید. پس از ده دقیقه حوله را برداشته و دوباره مراحل فوق را تکرار نمایید.

○ باشد معتدل و مناسب باید نیز اتاق هوای دمای

○ بپرهیزد دار تب کودک زیاد پوشاندن از

- هرگز به کودکان زیر 18 سال، آسپرین ندهید چرا که خطر عارضهی سندرم رینود وجود دارد. این عارضه بسیار خطرناک و تهدید کننده است!

- در صورتی که به هر دلیل احساس میکنید کودک باید توسط پزشک معاینه شود، فوری به پزشک مراجعه نمایید.

4- پیگیری

- تا زمانی که تب وجود دارد، کودک نباید به مدرسه یا مهدکودک فرستاده شود.

- در صورت ادامه یافتن تب برای بیش از 48 ساعت، افزایش تب یا هرگونه احساس نگرانی، فوری با پزشک تماس بگیرید.