

응급치료 서비스 Emergency Services

어린이 발열 Fever in Children

발열은 체온이 상승됨을 말합니다. 이는 감염에 대한 정상적이고 건강한 반응입니다. 열은 몸이 감염과 싸우도록 도와줍니다

정상체온은 몇도인가요?

정상 체온은 약 섭씨 37° (98.6°화씨)입니다. 낮에는 보통 섭씨 37.6° (99.6°화씨)로 올라가며, 저녁에는 섭씨 36.3°(97.4°화씨)정도로 내려갑니다.

체온 측정

어린이들은 열이 있으면 만져볼때 뜨겁게 느껴집니다. 열이 있는지 확인하려면 체온계를 사용해서 정확한 체온을 재봐야 합니다.

가장 보편적 방법으로 겨드랑이 사이와 혀 밑 측정방법이 있습니다.

겨드랑이 측정이 필요한 경우:

- 6세 이하 어린이
- 혀밑에 체온계를 물지 못하는 어린이

혀 밑 측정이 필요한 경우:

- 6세 이상 어린이
- 코로 쉽게 숨쉴수 있는 어린이

전자 체온계 사용법

겨드랑이 측정 방식:

- 체온계를 켭니다.
- 어린이를 어른무릎위에 앉게 합니다.
- 보호자로부터 먼쪽 팔의 옷을 벗깁니다.
- 체온계 끝을 겨드랑이 사이 중앙에 오게 합니다.
- 어린이팔을 몸에 밀착시킵니다.
- 삐 소리가 나면 - 보통 일부 정도후에- 체온계를 빼냅니다.
- 온도를 읽어봅니다.
- 찬 비눗물로 체온계를 씻습니다. 잘 행굽니다.

혀 밑 측정 방식:

- 체온계를 켭니다.
- 체온계 끝을 입 안쪽 중앙의 한쪽으로 혀 밑에 오게 합니다.
- 체온계 주위의 입을 다물게 합니다.
- 삐 소리가 나면 - 보통 일부 정도후에- 체온계를 빼냅니다.
- 온도를 읽어봅니다
- 찬 비눗물로 체온계를 씻습니다. 잘 행굽니다

유리 (수은) 체온계는 절대로 사용하지 마십시오.

어린이 발열 Fever in Children - continued

어린이가 열이 있을때 간호하는 방법

시원하게 해주되 추위를 느끼게 하면 안됩니다.

- 가벼운 옷을 입힙니다. 두꺼운 스웨터와 담요를 입지 않게 합니다.
- 실내 온도는 섭씨 21°(70°화씨) 이하로 유지합니다.
- 여름에는 선풍기를 사용해서 시원하게 합니다. 어린이에게 직접 찬바람을 쐬게 하면 안됩니다.
- 시원한 수건을 어린이 이마에 대줍니다.
- 떨기 시작하면 덮어주십시오. 몸을 떨면 체온이 올라갑니다.

충분한 수분을 섭취하게 합니다.

- 물, 사과나 크랜베리 주스, 또는 진저에일과 같은 맑은 액체를 마시도록 하십시오.
- 모유 수유 중이라면 모유 수유를 지속합니다.
- 좀더 성숙한 어린이는 투명한 젤라틴 디저트와 팝시클 얼음 캔디를 먹어도 됩니다.

해열제 투약

반드시 영아와 어린이용으로 표기된 약을 사용해야 합니다.

다음 중 하나를 주십시오:

- 아세트아미노펜 (타일레놀, 템프라, 약국이나 기타 브랜드), 또는
- 이부프로펜 (애드빌, 모트린, 약국이나 기타 브랜드)

어린이에게 아스피린(아세틸살리실산 또는 ASA)이나 ASA 가 들어간 약을 주면 안됩니다.

3개월 또는 그 이하의 영아가 섭씨 38° (100°화씨) 이상 고열이 있을 때:

- 곧 주치의에게 연락 하십시오.
- 의사가 괜찮다고 하기 이전에는 약을 주면 안됩니다.

의사와 연락이 안되면, 가까운 응급실로 가십시오.

3개월 이상의 영아가 섭씨 38.5° (101.3°화씨) 이상 고열이 있을 때:

- 이부프로펜이나 아세트아미노펜 약을 먹여도 됩니다.

날짜/Date: _____

올바른 복용량은 어린이 체중에 따라 다릅니다.

어린이 체중/Your child weighs: _____

올바른 복용량 The correct dose for your child

아세트아미노펜을 줄 경우/acetaminophen: _____

어린이가 열이 날때 매 4 시간 마다

이부프로펜을 줄 경우/ibuprofen: _____

어린이가 열이 날때 매 6 시간 마다

다음 증상이 있으면 가까운 응급실에 가야 합니다:

- 열이 48 시간 이상 계속될 때.
- 섭씨 40° (104°화씨) 이상의 고열이 있을때.
- 어린이가 호흡이 곤란할때.
- 경련.
- 목이 뻣뻣하고 아프다고 할때.

궁금하신 사항이 있으면 언제든지 연락해 주세요.

- 주치의에게 연락하세요.
- 비씨주 의료 상담전화(HealthLinkBC) 또는 8-1-1 (귀가 들리지 않거나 청각장애인은 7-1-1) 로 전화주세요.온라인으로 www.HealthLinkBC.ca 에 방문하시면 됩니다.