

응급 서비스 Emergency Services

## 어린이의 발열 Fever in Children

발열은 체온이 올라가는 것으로 감염에 대한 정상적이고 건강한 반응입니다. 열이 나면 몸이 감염에 맞서 싸우는 데 도움이 됩니다.

### 정상 체온은 몇 도인가요?

정상 체온은 약 37°C(98.6°F)입니다. 체온은 대개 낮에 약 37.6°C(99.6°F)로 오르고 밤에는 약 36.3°C(97.4°F)로 내려갑니다.

### 체온 측정

어린이는 대개 열이 있을 때 만져보면 따뜻하게 느껴집니다. 자녀에게 열이 있는지 확인하려면 체온계로 자녀의 체온을 재십시오.

가장 일반적인 방법은 체온계를 겨드랑이나 혀 밑에 넣어 재는 것입니다.

### 겨드랑이 측정 방법을 사용하는 경우

- 어린이가 만 6세 이하일 때
- 어린이가 체온계를 혀 밑에 물고 있지 못할 때

### 혀 밑 측정 방법을 사용하는 경우

- 어린이가 만 6세가 넘을 때
- 어린이가 코로 숨을 쉽게 쉴 수 있을 때

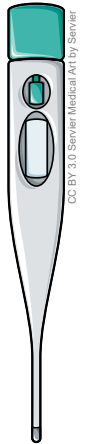
### 디지털 체온계 사용법

#### 겨드랑이 측정 방법

- 체온계를 켭니다.
- 자녀를 무릎에 앉힙니다.
- 부모에게서 먼 쪽 팔의 옷을 벗깁니다.
- 체온계 끝이 겨드랑이 한가운데에 오게 합니다.
- 자녀의 팔을 내려 몸에 밀착시킵니다.
- 삐 소리가 나면(대개 약 1 분 후) 체온계를 뺍니다.
- 체온을 봅니다.
- 체온계를 찬 비눗물로 씻고 잘 행굽니다.

#### 혀 밑 측정 방법

- 체온계를 켭니다.
- 체온계 끝을 혀 밑에 넣고 가운데에서 한쪽으로 입의 뒷부분까지 집어넣습니다.
- 자녀에게 체온계 주위의 입술을 오므리게 합니다.
- 삐 소리가 나면(대개 약 1 분 후) 체온계를 뺍니다.
- 체온을 봅니다.
- 체온계를 찬 비눗물로 씻고 잘 행굽니다.



유리(수은) 체온계는 절대 사용하지 마십시오.

**열이 있는 자녀를 돌보는 방법**

자녀를 시원하게 하되 춥지 않은 상태로 있게 하십시오.

- 자녀에게 얇은 옷을 입힙니다. 두터운 스웨터를 입히거나 두꺼운 이불을 덮어주지 마십시오.
- 실내 온도를 21°C(70°F) 이하로 유지합니다.
- 여름에는 선풍기로 방을 시원하게 합니다. 찬 바람이 자녀에게 직접 가지 않게 하십시오.
- 자녀의 이마에 시원한 수건을 대줍니다.
- 자녀가 떨기 시작하면 몸을 덮어줍니다. 몸이 떨리면 체온이 올라갑니다.

자녀가 수분을 충분히 섭취하게 하십시오.

- 자녀가 투명한 음료나 주스, 진저에일을 마시게 합니다.
- 자녀가 모유를 먹고 있다면 모유도 계속 먹입니다.
- 유아기를 지난 자녀라면 투명한 젤라틴 디저트와 팝시클을 먹어도 됩니다.

**해열제 투여**

젯먹이와 어린이 전용이라고 표시된 약만 사용하십시오.

자녀에게 다음 중 하나를 주십시오.

- 아세트아미노펜(타이레놀, 템프라, 약국 상표, 기타 상표) 또는
- 이부프로펜(애드빌, 모트린, 약국 상표, 기타 상표)

어린이에게 아스피린(아세틸살리실산 또는 ASA)이나 무엇이든 ASA 가 들어 있는 것을 주면 절대 안 됩니다.

자녀가 생후 3개월 이하이고 또한 체온이 38°C(100°F) 이상인 경우

- 가정의에게 즉시 연락하십시오.
- 가정의가 주어도 된다고 하기 전에는 아무 약도 주면 안 됩니다.

가정의와 연락이 안 되면 가까운 응급실로 가십시오.

자녀가 생후 3 개월이 지났고 또한 체온이 38.5°C(101.3°F) 이상이면, 이부프로펜이나 아세트아미노펜을 투여해도 됩니다.

날짜: \_\_\_\_\_

자녀의 적정 용량은 몸무게를 기준으로 합니다.

자녀의 몸무게/Your child weighs: \_\_\_\_\_

**자녀의 적정 용량**

**The correct dose for your child**

아세트아미노펜/acetaminophen 을

투여하는 경우: \_\_\_\_\_

자녀에게 열이 있는 동안 4 시간마다

이부프로펜/ibuprofen 을

투여하는 경우: \_\_\_\_\_

자녀에게 열이 있는 동안 6 시간마다

다음과 같은 경우 가까운 응급실로 가십시오.

- 자녀가 숨쉬기 어려워하는 경우
- 자녀가 발작하는 경우
- 자녀가 목이 뻣뻣하고 아프다고 하는 경우

**추가 정보**

- 가정의에게 문의하십시오.
- 밤낮 언제든지 8-1-1(TTY: 7-1-1)로 연락하시거나 다음 웹사이트를 보십시오: [HealthLinkBC.ca](http://HealthLinkBC.ca)
- [fever.trekk.ca](http://fever.trekk.ca) 를 보시거나 이 QR 코드를 스캔하면 웹사이트에 연결됩니다.

