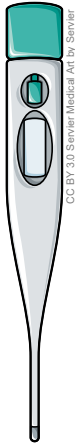


تب در اطفال Fever in Children



استفاده از تب سنج دیجیتالی

روش زیر بغل:

- درجه را روشن کنید.
- کودک را در بغلتان بنشانید.
- دست او را که دورتر از شما قرار دارد از آستین در آورید.
- نوک درجه را در وسط زیر بغل قرار دهید.
- دست کودک را در کنار تنش نگه دارید.
- وقتی صدای بیپ را شنیدید درجه را بردارید – معمولاً در حدود یک دقیقه.
- درجه را بخوانید.
- درجه را با آب خنک صابونی بشوئید. خوب آبکشی کنید.

روش زیر زبان:

- درجه را روشن کنید.
- نوک درجه را زیر زبان، بطرف عقب دهان و فقط در یک سمت از وسط دهان قرار دهید.
- از فرزند خود بخواهید لبهایش را در اطراف درجه ببندد.
- وقتی صدای بیپ را شنیدید درجه را بردارید – معمولاً در حدود یک دقیقه.
- درجه را بخوانید.
- درجه را با آب خنک و صابون بشوئید. خوب آبکشی کنید.

هرگز از تب سنج شیشه‌ای (جیوه‌ای) استفاده نکنید.

بالا رفتن دمای بدن را تب می‌گویند. تب عکس العمل طبیعی و سلامت بدن نسبت به عفونت است. تب به بدن کمک میکند تا با عفونت مبارزه کند.

دمای طبیعی بدن چه اندازه است؟

دمای طبیعی بدن حدوداً 37 درجه سانتیگراد (98.6 درجه فارنهایت) میباشد. دمای طبیعی بدن ما معمولاً در طول روز تا حدوداً 37.6 (99.6 درجه فارنهایت) بالا رفته و شبها تا حدود 36.3 درجه سانتیگراد (97.4 درجه فارنهایت) کاهش میابد.

اندازه گیری دمای بدن

اغلب هنگام تب با دست زدن به کودک میتوان گرمای بدن کودک را احساس کرد. برای اطمینان از اینکه کودک شما دچار تب شده است از درجه برای اندازه گیری دمای بدنش استفاده کنید.

متداولترین روشهای اندازه گیری دمای بدن از طریق زیر بغل و زیر زبان است.

چه وقت از روش زیر بغل استفاده کنیم:

- برای اطفال 6 سال یا کمتر
- برای کودکانی که نمیتوانند درجه را زیر زبان خود نگه دارند.

چه وقت از روش زیر زبان استفاده کنیم:

- برای اطفال بالای 6 سال
- برای کودکانی که میتوانند به راحتی از طریق بینی نفس بکشند

چگونه از کودکی که تب دارد مراقبت کنیم

- کودک خود را خنک نگه دارید نه سرد.
- لباس سبک به کودک بپوشانید. ژاکتها و پتوهای سنگین را کنار بگذارید.
- دمای هوای اتاق را زیر 21 درجه سانتی گراد (70 درجه فارنهایت) نگه دارید.
- از پنکه برای خنک کردن اتاق در تابستان استفاده کنید. کودک را بطور مستقیم در معرض هوای سرد قرار ندهید.
- پارچه خنکی را بر روی پیشانی کودک بگذارید.
- اگر کودکان به لرز افتاد روی او را بپوشانید. لرزیدن باعث بالا رفتن دمای بدن میشود.
- از کم آب شدن کودک جلوگیری کنید.
- کودک خود را تشویق کنید تا مایعات شفاف مانند آب، آب سیب یا کرنبری یا جینجر ایل بنوشد.
- اگر کودک شما از پستان شیر میخورد به اینکار ادامه دهید.
- کودکانی که سن بیشتری دارند میتوانند از دسرهای ژلاتینی شفاف یا بستنی یخی هم استفاده کنند.

دارو دادن برای تب

تنها از داروهایی که خاص نوزادان و اطفال ساخته شده اند استفاده کنید.

فقط داروهای زیر را به کودک خود بدهید:

- استامینوفن (تایلنول، تمپرا، مارکهای داروخانه ای و یا مارکهای دیگر)
- ایبوپروفن (ادویل، مورتین، مارکهای دیگر و مارکهای داروخانه ای)

هرگز به کودک خود آسپیرین (آستیل سالیسیلیک اسید یا آ اس آ) و یا هر چیز دیگر محتوی آ اس آ ندهید.

اگر فرزند شما 3 ماه یا کمتر دارد و دمای بدنش 38 درجه (100 درجه فارنهایت) یا بیشتر است:

- با دکتر خانواده خود سریعاً تماس بگیرید.
 - تا زمانی که دکتر شما تأیید نکرده است به او هیچ دارویی ندهید.
- اگر با دکتر خود نمی توانید تماس بگیرید به نزدیکترین بخش اورژانس مراجعه کنید.

اگر فرزند شما 3 ماهه یا بیشتر است و دمای بدنش 38.5 درجه سانتی گراد (101.3 درجه فارنهایت) یا بیشتر است میتوانید به او استامینوفن یا بروفن بدهید.

تاریخ: _____

مقدار صحیح مصرف دارو بستگی به وزن کودک شما دارد.

وزن کودک شما/Your child weighs: _____

مقدار صحیح دارو (دوز) برای کودک شما
The correct dose for your child

اگر استامینوفن/acetaminophen میدهید:

هر چهار ساعت تا وقتی که کودک شما تب دارد

اگر ایبوپروفن/ibuprofen میدهید:

هر شش ساعت یکبار تا وقتی که کودک تب دارد

به نزدیکترین بخش اورژانس بروید اگر:

- کودک شما برای تنفس با اشکال روبرو است.
- کودک شما تشنج دارد.
- کودک شما از سفت بودن یا درد گردن شکایت دارد.

برای آگاهی بیشتر

- از پزشک خانواده خود سؤال کنید.
- با شماره 1-1-8 با هلت لینک بی . سی تماس بگیرید (با شماره 1-1-7 برای ناشنویان یا کم شنوایان) و یا به آدرس اینترنتی: HealthLinkBC.ca سر بزنید.
- از وبسایت fever.trekk.ca دیدن کنید یا با اسکن کردن QR روبرو به این وبسایت بروید.

