

急救服務 Emergency Services

兒童發燒 Fever in Children

發燒即體溫的上昇。發燒是人體受到感染的一種正常和健康的反應。發燒有助人體抵抗感染。

甚麼是正常體溫？

正常體溫為攝氏37°C度(華氏98.6°F度)左右。我們的體溫通常在白天上昇到攝氏37.6°C度(華氏99.6°F度)左右，在夜間降到攝氏36.3°C度(華氏97.4°F度)左右。

測量體溫

兒童發燒時，身體通常摸上去比較熱。要確定孩子是否發燒，請用體溫計測一下孩子的體溫。

最常見的測體溫方法是腋窩和舌下。

腋窩測體溫：

- 適用於六歲或六歲以下的兒童
- 適用於舌下含不住體溫計的兒童

舌下測體溫：

- 適用於六歲以上的兒童
- 適合鼻子可自如呼吸的兒童

使用數字體溫計

腋窩測量：

- 打開體溫計開關。
- 讓孩子坐在你的腿上。
- 解開孩子朝外手臂的衣袖。
- 將體溫計頂頭放在孩子腋窩正中間。
- 把手臂靠緊孩子的身體。
- 當聽到嘟聲，可取下體溫計——通常為一分鐘左右。
- 讀取溫度。
- 用冷的肥皂水清潔體溫計。然後衝洗干淨。

舌下測量：

- 將體溫計開關打開。
- 將體溫計頂端放在孩子舌下，至舌根，舌中間一側即可。
- 讓你的孩子合上嘴唇含住體溫計。
- 聽到嘟一聲，可取下體溫計——通常為一分鐘左右。
- 讀取溫度。

用冷的肥皂水清潔體溫計。然後衝洗干淨。

絕對不要使用玻璃制（水銀）體溫計

兒童發燒 — 續 *Fever in Children - continued*

如何照看發燒兒童

讓孩子保持清涼但不冷。

- 讓孩子穿輕便的衣服。脫下厚重的毛衣，除去毛毯。
- 室內溫度保持在攝氏21° C度（華氏70° F度）以下。
- 夏天用風扇使室內涼快。不要直接對著孩子吹冷風。
- 在孩子額頭上放置一塊涼布。

如果孩子開始打顫，請給孩子蓋上東西。打顫增加體溫。

保持孩子體內水分充足。

- 鼓勵孩子喝清淡飲料，諸如水、蘋果汁、蔓越莓或姜汁汽水。
- 如果孩子一直母乳喂哺，則繼續用母乳喂哺。
- 稍大的兒童也可以吃果凍甜點和雪糕。

服用退燒藥

僅服用標明嬰兒和兒童專用的藥品。

給孩子服用：

- 對乙酰氨基酚（泰諾、撲熱息痛Tempra、藥店品牌和其他品牌），或者
- 布洛芬（雅維Advil、美林Motrin、藥店品牌和其他品牌）

絕對不要給小孩服用阿司匹林(乙酰水楊酸或ASA)，或任何含有ASA的藥物

如果孩子三個月大或更小，而且體溫達到攝氏38度（華氏100度）或更高：

- 請立刻電話聯繫你的家庭醫生。
- **不要**給孩子服用任何藥物，直到獲得醫生許可。

如果聯繫不到你的醫生，請就近急診就醫。

如果孩子超過三個月大，而且體溫達到攝氏38.5度（華氏101.3度）或更高，你可以直接給孩子服用布洛芬（ibuprofen）或對乙酰氨基酚（acetaminophen）。

日期/Date: _____

孩子服藥的正確用藥劑量根據孩子體重而定。

孩子體重/Your child weighs: _____

孩子用藥的正確劑量

The correct dose for your child

如果服用對乙酰氨基酚/acetaminophen: _____

孩子發燒期間每四小時用藥一次

如果服用布洛芬/ibuprofen: _____

孩子發燒期間每六小時用藥一次

請就近急診就醫，如果：

- 持續發燒超過48小時。
- 發燒體溫達到攝氏 40° C度（華氏104° F度）或者更高。
- 孩子呼吸困難。
- 孩子出現癲癇發作。
- 孩子抱怨脖子僵硬、酸痛。

更多資訊，可諮詢：

- 你的家庭醫生
- HealthLinkBC - 熱線電話 8-1-1（聾啞人士專線7-1-1）或上網瀏覽 www.HealthLinkBC.ca