

急救服务 Emergency Services

儿童发烧 Fever in Children

发烧即体温的上升。发烧是人体受到感染的一种正常和健康的反应。发烧有助人体抵抗感染。

什么是正常体温？

正常体温为摄氏37° C度（华氏98.6° F度）左右。我们的体温通常在白天上升到摄氏37.6° C度（华氏99.6° F度）左右，在夜间降到摄氏36.3° C度（华氏97.4° F度）左右。

测量体温

儿童发烧时，身体通常摸上去比较热。要确定孩子是否发烧，请用体温计测一下孩子的体温。

最常见的测体温方法是腋窝和舌下。

腋窝测体温：

- 适用于六岁或六岁以下的儿童
- 适用于舌下含不住体温计的儿童

舌下测体温：

- 适用于六岁以上的儿童
- 适合鼻子可自如呼吸的儿童。

使用数字体温计

腋窝测量：

- 打开体温计开关。
- 让孩子坐在你的腿上。
- 解开孩子朝外手臂的衣袖。
- 将体温计顶端放在孩子腋窝正中间。
- 把手臂靠紧孩子的身体。
- 当听到嘟声，可取下体温计——通常为分钟左右。
- 读取温度。
- 用冷的肥皂水清洁体温计。然后冲洗干净。

舌下测量：

- 将体温计开关打开。
- 将体温计顶端放在孩子舌下，至舌根，舌中间一侧即可。
- 让你的孩子合上嘴唇含住体温计。
- 听到嘟一声，可取下体温计——通常为分钟左右。
- 读取温度。

用冷的肥皂水清洁体温计。然后冲洗干净。

绝对不要使用玻璃制（水银）体温计

儿童发烧 — 续 Fever in Children - continued

如何照看发烧儿童

让孩子保持清凉但不冷。

- 让孩子穿轻便的衣服。脱下厚重的毛衣，除去毛毯。
- 室内温度保持在摄氏 21°C 度 (华氏 70°F 度) 以下。
- 夏天用风扇使室内凉快。不要直接对着孩子吹冷风。
- 在孩子额头上放置一块凉布。

如果孩子开始打颤，请给孩子盖上东西。打颤增加体温。

保持孩子体内水分充足。

- 鼓励孩子喝清淡饮料，诸如水、苹果汁、蔓越莓或姜汁汽水。
- 如果孩子一直母乳喂养，则继续用母乳喂养。
- 稍大的儿童也可以吃果冻甜点和雪糕。

服用退烧药

仅服用标明婴儿和儿童专用的药品。

给孩子服用:

- 对乙酰氨基酚 (泰诺、扑热息痛 Tempra、药店品牌和其他品牌)，或者
- 布洛芬 (雅维 Advil、美林 Motrin、药店品牌和其他品牌)

绝对不要给小孩服用阿司匹林(乙酰水杨酸或 ASA)，或任何含有 ASA 的药物

如果孩子三个月大或更小，而且体温达到摄氏38度 (华氏100度) 或更高:

- 请立刻电话联系你的家庭医生。
- **不要**给孩子服用任何药物，直到获得医生许可。

如果联系不到你的医生，请就近急诊就医。

如果孩子**超过**三个月大，而且体温达到摄氏38.5度 (华氏 101.3度) 或更高，你可以直接给孩子服用布洛芬 (ibuprofen) 或对乙酰氨基酚 (acetaminophen)。

日期/Date: _____

孩子服药的正确用药剂量根据孩子体重而定。

孩子体重/Your child weighs: _____

孩子用药的正确剂量

The correct dose for your child

如果服用对乙酰氨基酚/acetaminophen: _____

孩子发烧期间每四小时用药一次

如果服用布洛芬/ibuprofen: _____

孩子发烧期间每六小时用药一次

请就近急诊就医，如果:

- 持续发烧超过 48 小时。
- 发烧体温达到摄氏 40°C 度 (华氏 104°F 度) 或者更高。
- 孩子呼吸困难。
- 孩子出现癫痫发作。
- 孩子抱怨脖子僵硬、酸痛。

更多资讯，可咨询:

- 你的家庭医生
- HealthLinkBC – 热线电话 8-1-1 (聋哑人士专线 7-1-1) 或 上网浏览 www.HealthLinkBC.ca

www.fraserhealth.ca

以上信息仅由医护团队为病患提供。