

Dịch Vụ Cấp Cứu Emergency Services

Sốt ở Trẻ Em Fever in Children

Sốt là khi thân nhiệt tăng cao. Đây là phản ứng bình thường và khỏe mạnh khi bị nhiễm trùng. Sốt giúp cơ thể chống lại nhiễm trùng.

Thân nhiệt bình thường là bao nhiêu?

Thân nhiệt bình thường là khoảng 37°C (98.6°F). Thân nhiệt thường tăng trong ban ngày lên đến khoảng 37.6°C (99.6°F) và hạ vào ban đêm xuống khoảng 36.3°C (97.4°F).

Đo thân nhiệt

Trẻ em thường ấm người khi bị sốt. Muốn biết chắc con quý vị có bị sốt hay không, hãy dùng nhiệt kế để đo thân nhiệt của trẻ.

Những cách thông thường nhất để đo thân nhiệt là kẹp nhiệt kế vào nách và ngậm dưới lưỡi.

Khi nào áp dụng cách kẹp nách:

- Cho trẻ em 6 tuổi trở xuống
- Cho trẻ em nào không ngậm được nhiệt kế dưới lưỡi

Khi nào áp dụng cách ngậm dưới lưỡi:

- Cho trẻ em 6 tuổi trở lên
- Cho trẻ em nào có thể thở bằng mũi dễ dàng

Dùng nhiệt kế kỹ thuật số

Cách Kẹp Nách:

- Bật nhiệt kế.
- Đặt trẻ ngồi lên lòng.
- vén áo bên cánh tay xa quý vị nhất.
- Đặt đầu nhiệt kế vào giữa nách.
- Kẹp cánh tay trẻ sát vào người trẻ.
- Lấy nhiệt kế ra khi quý vị nghe tiếng bíp – thường là khoảng 1 phút.
- Đọc nhiệt độ.
- Dùng nước lạnh và xà bông rửa nhiệt kế. Xả sạch.

Cách Ngậm Dưới Lưỡi:

- Bật nhiệt kế.
- Đặt đầu nhiệt kế vào dưới lưỡi, sâu trong miệng, ở một bên của giữa lưỡi.
- Bảo trẻ ngậm môi lại giữ nhiệt kế trong miệng.
- Lấy nhiệt kế ra khi quý vị nghe tiếng bíp – thường là khoảng 1 phút.
- Đọc nhiệt độ.
- Dùng nước lạnh và xà bông rửa nhiệt kế. Xả sạch.

Không bao giờ dùng nhiệt kế ống thủy tinh (có thủy ngân trong ống).

Sốt ở Trẻ Em - tiếp theo

Cách chăm sóc cho trẻ bị sốt

Giữ cho trẻ mát người nhưng không bị lạnh.

- Cho trẻ mặc quần áo mỏng. Cởi áo ấm dày và dùng đắp chăn (mền) ra.
- Giữ cho nhiệt độ trong phòng dưới 21°C (70°F).
- Dùng quạt trong mùa hè cho mát phòng. Dùng thổi hơi lạnh trực tiếp vào trẻ.
- Đắp khăn mát lên trán trẻ.
- Nếu trẻ bắt đầu rùng mình, hãy quấn kín người trẻ. Rùng mình làm tăng thân nhiệt.

Giữ cho trẻ không bị khô nước.

- Khuyến khích trẻ uống chất lỏng trong như nước lã, nước táo hoặc cranberry, hoặc nước ngọt có vị gừng.
- Nếu trẻ đang bú sữa mẹ, vẫn tiếp tục cho trẻ bú sữa mẹ.
- Trẻ lớn hơn cũng có thể ăn các món tráng miệng có chất gelatin và kem nước đá trong trên que.

Cho uống thuốc giảm sốt

Chỉ dùng các loại thuốc có nhãn ghi dành cho trẻ sơ sinh và trẻ em.

Cho trẻ dùng một trong hai loại sau:

- acetaminophen (Tylenol, Tempra, các tên thuốc của nhà thuốc tây và các hiệu khác), hoặc
- ibuprofen (Advil, Motrin, các tên thuốc của nhà thuốc tây và các hiệu khác)

Không bao giờ cho trẻ uống Aspirin (acetylsalicylic acid hay ASA) hoặc bất cứ thuốc gì có ASA trong đó.

Nếu tuổi của con quý vị từ 3 tháng trở xuống và thân nhiệt trẻ từ 38°C (100°F) trở lên:

- Gọi ngay cho bác sĩ gia đình .
- **Đừng** cho em bé uống thuốc gì cho đến bác sĩ cho phép dùng thuốc.

Nếu quý vị không liên lạc được với bác sĩ, hãy đến Phòng Cấp Cứu gần nhất.

Nếu con quý vị **trên** 3 tháng và thân nhiệt trẻ từ 38.5°C (101.3°F) trở lên, quý vị có thể cho trẻ uống ibuprofen hoặc acetaminophen.

Tại/Date: _____

Liều thuốc đúng cho trẻ tùy theo trọng lượng của trẻ.

Con quý vị cân nặng/Your child weighs: _____

Liều thuốc đúng cho con quý vị

The correct dose for your child

Nếu cho uống acetaminophen/acetaminophen:

_____ 4 tiếng một lần nếu trẻ vẫn còn sốt

Nếu cho uống ibuprofen/ibuprofen: _____

6 tiếng một lần nếu trẻ vẫn còn sốt

Đến Phòng Cấp Cứu gần nhất nếu:

- Sốt kéo dài hơn 48 tiếng.
- Sốt lên đến 40°C (104°F) trở lên.
- Con quý vị khó thở.
- Con quý vị bị giật kinh.
- Con quý vị than cổ bị cứng nhắc và đau.

Muốn biết thêm, nên hỏi:

- Bác sĩ gia đình của quý vị
- HealthLinkBC - gọi số 8-1-1 (7-1-1 cho người điếc hoặc lạng tai) hoặc đến www.HealthLinkBC.ca