

خدمات الطوارئ Emergency Services

الحمى عند الأطفال Fever in Children

الحمى هي ارتفاع في درجة حرارة الجسم. وهي رد فعل طبيعي وصحي للإلتهاب. الحمى تساعد الجسم على مقاومة للإلتهاب.

ما هي درجة حرارة الجسم الطبيعية ؟

درجة حرارة الجسم الطبيعية هي حوالي 37 درجة مئوية (98.6 درجة حسب مقياس فهرنهايت الحراري). ترتفع درجة حرارة جسمنا عادة خلال النهار إلى حوالي 37.6 درجة مئوية (99.6 درجة حسب مقياس فهرنهايت الحراري)، و تنخفض في الليل إلى حوالي 36.3 درجة مئوية (97.4 درجة حسب مقياس فهرنهايت الحراري).

قياس درجة حرارة الجسم

إذا أصيب الأطفال بالحمى فإن جسمهم يصبح دافئاً، وغالباً ما تشعر بذلك إذا لمستهم. لتتأكد من أن طفلك يعاني من الحمى، استخدم ميزان الحرارة لقياس درجة حرارة جسم طفلك.

أكثر الطرق شيوعاً هي تحت الإبط وتحت اللسان.

متى يجب استخدام طريقة الإبط:

- للأطفال الذين يبلغون السادسة من عمرهم أو أقل
- للأطفال الذين لا يستطيعون إمساك ميزان الحرارة تحت لسانهم

متى يجب استخدام طريقة اللسان:

- للأطفال الذين يتجاوز عمرهم 6 سنوات
- للأطفال الذين يمكنهم التنفس بسهولة بواسطة أنوفهم

استخدام ميزان الحرارة الرقمي

طريقة الإبط:

- قومي بتشغيل ميزان الحرارة.
- أجلسي طفلك في حضنك.
- قومي بتعرية الذراع الذي هو في الجهة الأبعد منك.
- ضعي طرف ميزان الحرارة في وسط الإبط.
- أمسكي بالذراع مقابل جسم طفلك.
- قومي بإزالة ميزان الحرارة عند سماع صوت الصافرة - عادةً حوالي دقيقة واحدة.
- إقرئي درجة الحرارة.
- قومي بتنظيف ميزان الحرارة بالماء البارد والصابون.
- قومي بتنظيفه جيداً.

طريقة اللسان:

- قومي بتشغيل ميزان الحرارة.
- ضعي طرف ميزان الحرارة تحت اللسان، موجهاً إلى الجزء الخلفي من الفم، لجانب واحد من الوسط فقط.
- أطلبي من طفلك أن يغلق شفتيه حول ميزان الحرارة.
- قومي بإزالة ميزان الحرارة عند سماع صوت الصافرة - عادةً حوالي دقيقة واحدة.
- إقرئي درجة الحرارة.
- قومي بتنظيف ميزان الحرارة بالماء البارد والصابون.
- قومي بتنظيفه جيداً.

لا تستخدم أبداً ميزان الحرارة الزجاجي (الزئبقي).

كيفية رعاية طفل مصاب بالحُمى

- إبقى طفلك معتدل البرودة ولكن ليس بارداً جداً.
- ألبسي طفلك ملابس خفيفة. قومي بإزالة السترات الصوفية الثقيلة والبطانيات.
- حافظي على درجة حرارة الغرفة بحيث تكون أدنى من 21 درجة مئوية (70 درجة حسب مقياس فهرنهايت الحراري).
- استخدم مروحة لتبريد الغرفة في الصيف. لا تترك الهواء البارد يهبّ مباشرة على الطفل.
- ضعي قطعة قماش باردة على جبين طفلك.
- إذا بدأ طفلك بالإرتعاش، فقومي بتغطية طفلك. الإرتعاش يزيد درجة حرارة الجسم.
- أبقى طفلك رطباً (مُهَدَّرْتاً)
- شجعي طفلك على شرب السوائل الصافية كالماء أو عصير التفاح أو عصير التوت البري، أو شراب الزنجبيل.
- إذا كان طفلك يرضع الرضاعة الطبيعية، فتابعي إرضاعه كذلك.
- يمكن أن يتناول الأطفال الأكبر سنّاً حلويات الجيلاتين الصافية والمصاصات.

إعطاء الدواء لعلاج الحُمى

استخدمي فقط الأدوية الموصوفة خصيصاً للرضع والأطفال.

أعطي طفلك إمّا:

- الأسيتامينوفين (تايلينول، تيمبرا، وصيدلية "دراغ ستور" وغيرها من العلامات التجارية الأخرى)، أو
- الإيبوبروفين (أدفييل، و موترين، وصيدلية "دراغ ستور" وغيرها من العلامات التجارية الأخرى).

لا تعطي الطفل الأسبرين أبداً (حمض أسيتيل الساليسيليك أو ASA) أو أي شيء يحتوي على ASA.

إذا كان عمر طفلك 3 أشهر أو أقل من ذلك و كانت درجة حرارة الجسم 38 درجة مئوية (100 درجة حسب مقياس فهرنهايت الحراري) أو أعلى:

- قومي باستدعاء طبيب الأسرة على الفور.
- لا تعطي أي دواء حتى يوافق الطبيب على ذلك.

إذا لم تتمكني من الاتصال بطبيبك فعليك أن تذهبي إلى أقرب قسم طوارئ.

إذا كان عمر طفلك أكثر من 3 أشهر و درجة حرارة الجسم 38.5 درجة مئوية (100.3 درجة حسب مقياس فهرنهايت الحراري) أو أعلى، فيمكنك أن تمضي قدماً و تعطي طفلك إمّا الإيبوبروفين أو الأسيتامينوفين.

بتاريخ/ Date _____

وتعتمد الجرعة المناسبة لطفلك على وزن الجسم.

يَزِنُ طفلك / Your child weighs : _____

الجرعة الصحيحة لطفلك:

The correct dose for your child

إذا أعطيَ الأسيتامينوفين / acetaminophen : _____

كل 4 ساعات مادام طفلك يعاني من الحُمى

إذا أعطيَ الإيبوبروفين / ibuprofen : _____

كل 6 ساعات مادام طفلك يعاني من الحُمى

إذهبي إلى أقرب قسم الطوارئ إذا:

- إذا استمرت الحُمى لأكثر من 48 ساعة.
- إذا ارتفعت درجة حرارة الجسم إلى 48 درجة مئوية (104 درجة حسب مقياس فهرنهايت الحراري) أو أعلى:
- إذا كان طفلك يعاني من صعوبة في التنفس.
- إذا كان طفلك يعاني من نوبة مرضية.
- إذا كان طفلك يشكو من تَصَلُّبٍ و قرحة في الرقبة.

لمعرفة المزيد، يُستحسن أن تسألني:

- طبيب أسرتك.

• إتصلي بـ HealthLinkBC على رقم 1-8-1-1

(للصم وضعاف السمع 1-7-1) أو اذهبي على شبكة

الانترنت www.HealthLinkBC.ca