

## حمى أم درجة حرارة مرتفعة؟

هل تعتقد أن طفلك مريض؟ إذاً، قم بقياس درجة حرارته. قياس درجة الحرارة بشكل متكرر ليست ضروريًا. بدءًا من 38 درجة مئوية هذا يعني أن طفلك مُصاب بحمى. وفي هذه الحالة، من المهم أخذ عمر طفلك وحالته العامة في الاعتبار. وبالتالي، راقب حالة طفلك بعناية أكثر.

## كيف تقيس درجة حرارة الجسم؟

من الأفضل قياس درجة الحرارة باستخدام مقياس حرارة رقمي (إلكتروني) في فتحة الشرج. ضع الطفل على ظهره، ارفع ساقيه، أمسكه بقوة وأدخل مقياس الحرارة في فتحة الشرج برفق بعمق 2 سم. وضع القليل من زيت الأطفال أو الفازلين سيجعل الأمر أسهل. قم بتنظيف وتعقيم مقياس الحرارة بعد كل استخدام بالكحول المطهر تركيز 70%.

## ما الذي ينبغي أن تفعله عندما يُصاب طفلك بالحمى؟

- راقب حالة طفلك بعناية على فترات منتظمة. كن منتهبًا لعلامات الانزعاج وعدم الارتياح. لاحظ ما إذا كانت شهية طفلك أقل، أو لا يرغب في الشرب، وما إذا كان يُحافظ على توازن جيد للسوائل في جسمه، وما إذا كان لون جلده طبيعيًا، وحالة التنفس، وما إذا كان الطفل يبكي بشكل غير طبيعي، وما إذا كان نشطًا أو هادئًا جدًا، وما إذا كان يعاني من ألم في موضع ما في جسمه، وما إذا كان يظل منتهبًا عندما يكون مستيقظًا.
- اتصل بالطبيب أو خدمات الطوارئ على الفور إذا لاحظت أيًا من إشارات الخطر التالية:
  - حدوث نزيف جلدي على شكل نقاط باللونين الأزرق والأحمر
  - إذا تحول شكل الطفل إلى اللون الرمادي
  - إذا كان الطفل نائمًا جدًا أو يصعب إيقاظه
  - إذا كان الطفل يعاني من التشنج
  - إذا كان الطفل يعاني من صعوبة في التنفس
- إذا كان عمر طفلك أقل من 3 أشهر وكان يعاني من الحمى، فيجب عليك الاتصال بالطبيب على أي حال.
- يمكنك الانتظار في حالة عدم وجود إشارات خطر وإذا كان عمر طفلك أكبر من 3 أشهر.
- استمر في مراقبة حالة طفلك وكن منتهبًا للإشارات الخطيرة التالية:
  - جفاف الجلد
  - البكاء غير طبيعي
  - حدوث طفح جلدي سريع الانتشار.
  - في حالة ظهور إحدى هذه الإشارات الخطيرة، استشر الطبيب على وجه السرعة.
- إذا لم تكن هناك إشارات خطيرة، فيمكنك إعطاء جرعة من شراب الباراسيتامول لطفلك عند ظهور علامات الانزعاج وعدم الارتياح مثل البكاء أو قلة الشهية أو قلة النشاط أو عدم الراحة أو الشعور بالألم. وأعطه الجرعة على النحو المبين في النشرة الداخلية.
- بعد مرور ساعة، قم بقياس درجة الحرارة مرة أخرى واستمر في مراقبة حالة طفلك. التزم دائمًا باتباع النصائح على النحو الموضح أعلاه.
- ليس عليك الانتظار حتى تظهر الإشارات الخطيرة لاستدعاء الطبيب. افعل ذلك أيضًا إذا كنت قلقًا، على سبيل المثال إذا كان طفلك مريضًا بشكل مختلف عما اعتدته أو أكثر مرضًا من المعتاد، أو إذا كانت حالة طفلك المرضية تزداد سوءًا، أو إذا كان طفلك يعاني من الحمى لأكثر من 3 أيام متتالية.

## نصائح في حالة إصابة طفلك بالحمى؟

- أعط الطفل كميات قليلة من السوائل بانتظام. إذا كان عمر الطفل أصغر من 6 أشهر، فأعطه تغذية إضافية من تركيبة الحليب. احمل طفلك بصورة مريحة وشجعيه على الرضاعة عند الرضاعة الطبيعية. أعط الأطفال الأكبر سنًا المزيد من الماء للشرب.
- إذا سمحت الحالة العامة لطفلك بذلك، يمكنه الخروج.
- إن إبقاء الطفل دافئًا ليس ضروريًا مع الحمى، إلا إذا كان يعاني من نزلة برد.
- ففي هذه الحالة يمكنك تدفئته مؤقتًا، حيث سيُشعره ذلك براحة أكبر.
- يُفضل أن تُلبس طفلك ملابس خفيفة بدرجة كافية لكي يظل يشعر بالراحة
- ويمكنه أن يبرد. ولا حاجة لأن يرتدي الطفل ملابس إضافية أو أن تتم تغطيته ببطانيات.
- يُوصى بأن يتواجد الطفل في مكان متعش الهواء وفي درجة حرارة الغرفة.
- خلع ملابس الطفل تمامًا أو جعل الطفل يستلقي في مكان به تيارات هواء شديدة البرودة أو إعطاء الطفل حمام بارد لخفض درجة حرارة جسم الطفل ليس لطيفًا للطفل ولا يُنصح به.
- لا تعطي خافضات حرارة دون نصيحة الطبيب للأطفال دون سن الـ 3 أشهر.
- استخدم الشراب. أعط التحميلة الشرجية (البوس) فقط عندما يكون إعطاء الدواء عن طريق الفم غير ممكن (على سبيل المثال في حالة القيء). عند استخدام التحميلات الشرجية، يكون تركيز الدواء في الدم متغيرًا للغاية.

Arabische vertaling uit het Nederlands van: 'Kernboodschappen koorts' (Kindboekje)

- لا تعطي خافضات حرارة مختلفة معاً أو واحدة تلو الأخرى من تلقاء نفسك.
- يُفضل عدم إعطاء الإيبوبروفين للطفل في حالة الإصابة بجذري الماء.