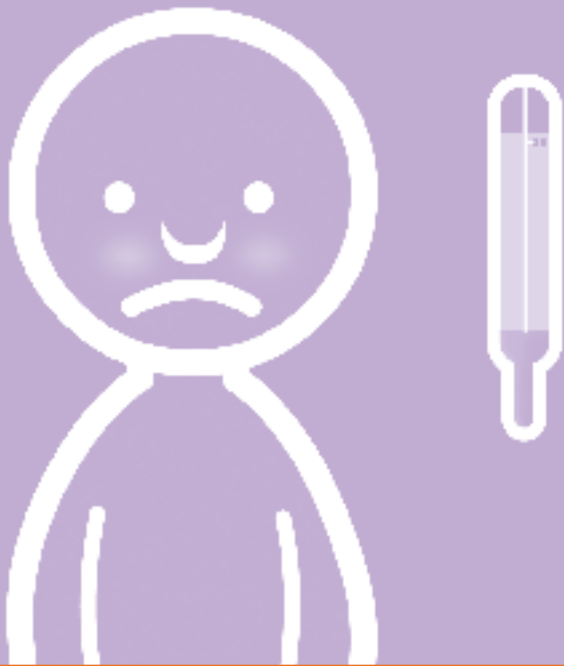


تب و کودکان



Kinderen met koorts

این چیست؟

کودکان بیشتر و آسان تر از بزرگسالان تب می کنند. حالا یکمرتبه بسیاری از بیماری های کودکان و عفونت های دیگری وجود دارند که کودکان در برابر آن تب می کنند. پدر و مادرها اغلب خیلی نگران می شوند که فرزندانشان تب (بالا) دارد.

زمانی می گوئیم کسی تب دارد که درجه حرارت بدنش بیش از ۳۸ درجه سانتی گراد باشد. بهترین راه گرفتن درجه حرارت از طریق مقعد است. یک بار گرفتن تب در روز کافی است.

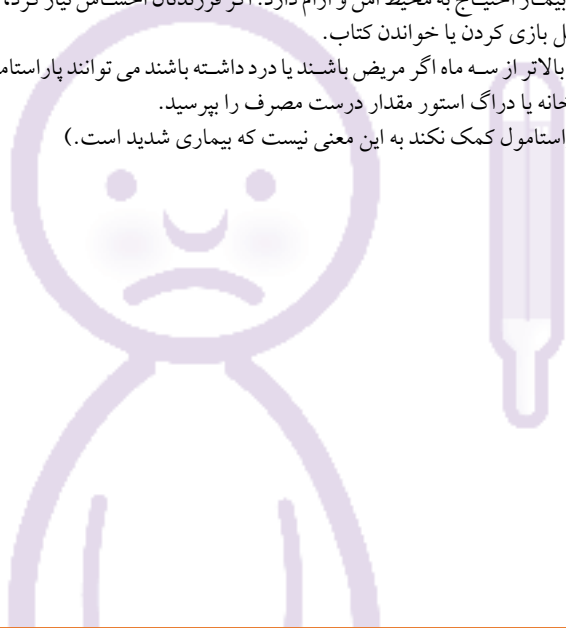
Wat is het?

Kinderen krijgen vaker en gemakkelijker koorts dan volwassenen. Er zijn nu eenmaal veel kinderziekten en andere infecties, waarop het kind met koorts reageert. Ouders zijn vaak erg ongerust als hun kind (hoge) koorts heeft. We spreken van koorts als de lichaamstemperatuur hoger is dan 38°C. Het beste kunt u de temperatuur meten via de anus (het poepgaatje). Het is voldoende éénmaal per dag de temperatuur te meten.

خودتان چه می توانید بکنید؟

لازم نیست تب را به کمک دارو پائین بیاورید. اگر فرزندتان تب داشته باشد می توانید کارهای دیگری انجام دهید.

- به فرزندتان نوشیدنی بیشتر بدهید. بستنی یخی می تواند حرارت را پائین بیاورد. کودکانی که تب دارند معمولاً اشتها به غذا ندارند. این خیلی بد نیست. فرزندتان را به زور وادار به خوردن نکنید.
- کودک تبار لازم نیست در بستر بخوابد، اما سعی کنید که به اندازه کافی استراحت کند. اغلب خود کودک جای راحتی برای خودش انتخاب می کند. لازم نیست کودک حتماً داخل خانه بماند.
- مواظب باشید که جایی که فرزند شما در آنجا هست زیاد گرم نباشد. کودک را زیر پتوی زیاد یا لحاف ضخیم نگذارید. یک ملافه کافی است، زیرا درجه حرارت بدن کودک باید پائین بیاید. اگر فرزندتان سردش بود یا می لرزید، می توانید به طور موقت روی او را پوشانید.
- کودک را با لباس نازک و گشاد پوشانید. در این صورت درجه حرارت تنش پائین می آید.
- کودک بیمار احتیاج به محیط امن و آرام دارد. اگر فرزندتان احساس نیاز کرد، به او بیشتر توجه کنید؛ مثل بازی کردن یا خواندن کتاب.
- کودکان بالاتر از سه ماه اگر مریض باشند یا درد داشته باشند می توانند پاراستامول مصرف کنند. از داروخانه یا درآگ استور مقدار درست مصرف را پرسید.
- (اگر پاراستامول کمک نکند به این معنی نیست که بیماری شدید است.)



Wat kunt u er zelf aan doen?

Het is niet noodzakelijk de temperatuur te verlagen met medicijnen. U kunt wel andere maatregelen nemen als uw kind koorts heeft.

- Geef uw kind extra te drinken. Een waterijsje kan verkoeling geven. Kinderen met koorts hebben meestal geen zin om te eten. Dat is niet erg. Dwing het kind niet te eten.
- Een kind met koorts hoeft niet in bed te blijven, maar zorg er wel voor dat het genoeg rust krijgt. Meestal zoekt het kind zelf wel een plekje op waar het graag is. Het kind hoeft ook niet per se binnen te blijven.
- Zorg dat de ruimte waar uw kind is, niet te warm is. Leg uw kind niet onder veel dekens of een dik dekbed. Een lakentje is voldoende, want uw kind moet de lichaamswarmte kwijt kunnen. Als uw kind het koud heeft of rilt, dek het dan tijdelijk extra toe.
- Uw kind kan het beste dunne kleding dragen die losjes om het lichaam zit. Zo kan het kind de lichaamswarmte het beste kwijt.
- Een ziek kind heeft behoefte aan een veilige, vertrouwde omgeving. Geef uw kind wat extra aandacht als het daarom vraagt; doe bijvoorbeeld een spelletje of lees wat voor.
- Kinderen die ouder zijn dan drie maanden, mogen paracetamol hebben als ze zich erg ziek voelen of als ze pijn hebben. Vraag bij de apotheek of drogist naar de juiste dosering. (Als paracetamol niet helpt zegt dat niets over de ernst van het ziek zijn).

چه زمانی به پزشک خانواده رجوع کنید؟

در صورت وجود شرایط زیر فوری به پزشک خانواده رجوع کنید:

- مریض تر می شود و استفراغ می کند؛
- مریض تر می شود و اسهال می گیرد؛
- مریض تر می شود و از حد معمول کمتر می نوشد؛
- ناله یا گریه می کند و نمی توانید آرامش کنید؛
- تنگی نفس دارد؛
- بیحال می شود و به آسانی نمی توان بیدارش کرد؛
- در تنش، اعضای بدن یا سفیدی چشم لکه های نقطه نقطه قرمز تیره پیدا می شود.

همچنین اگر فرزندتان بیش از سه روز تب داشته باشد، بهتر است با پزشک خانواده تماس بگیرید. این در مورد کودکانی که پس از چند روز بدون تب دوباره تب بالا می گیرند هم صدق می کند. اگر فرزندتان کمتر از سه ماه دارد در همان روز اول تب تلفنی تماس بگیرید. اگر موقعیت های دیگری هم باشد که شما را نگران می کند، با پزشک خانواده مشورت کنید.

Wanneer naar de huisarts?

Neem **direct** contact op met uw huisarts als een kind met koorts:

- Zieker wordt en gaat overgeven;
- Zieker wordt en ook nog diarree krijgt;
- Zieker wordt en veel minder drinkt dan normaal;
- Kreunt of huilt en niet te troosten is;
- Benauwd is;
- Suf wordt of niet gemakkelijk wakker te krijgen is;
- Puntvormige donkerrode vlekjes krijgt op de romp, op de ledematen en/of op het oogslimvlies.

Ook als uw kind langer dan drie dagen koorts heeft, kunt u het beste even contact met uw huisarts opnemen. Dit geldt ook voor een kind dat na een aantal koortsvrije dagen opnieuw hoge koorts krijgt. Is uw kind jonger dan drie maanden, bel dan op de eerste koortsdag. Wanneer er andere verschijnselen zijn waarover u zich zorgen maakt, overleg dan met uw huisarts.

Colofon

- Oorspronkelijk materiaal: Hulpverleningsdienst Groningen en MOA Noord-Nederland
- Illustraties: Spoetnik, Groningen
- Tekst: Gebaseerd op de NHG-folder kinderen met koorts, maart 2003
- Beschikbaar gesteld materiaal voor gebruik bij voorlichting aan migranten door eerstelijns in achterstandswijken
- Materiaal gebaseerd op oorspronkelijke uitgave van GGD Nederland (juni 2006) t.b.v. Zelfzorg voor Asielzoekers