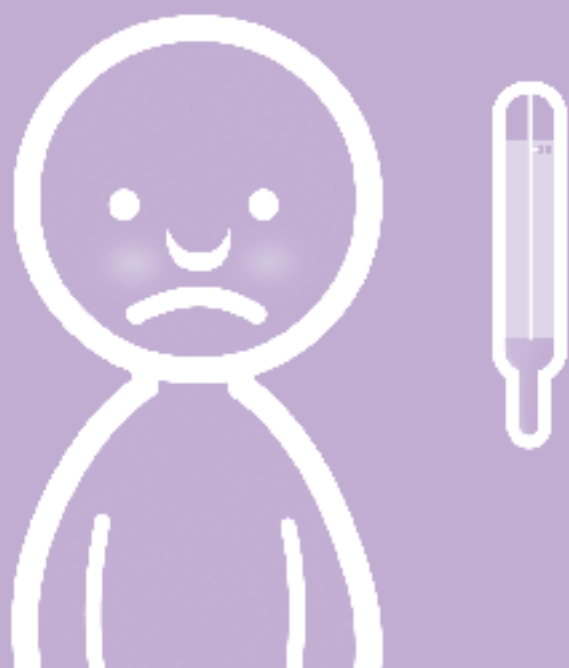


Высокая температура у детей



Kinderen met koorts

6

Что это такое?

Температура у детей поднимается чаще и быстрее, чем у взрослых. Просто существует множество детских болезней и инфекций, на которые организм ребёнка реагирует повышением температуры. Родители проявляют зачастую большое беспокойство, если у их ребёнка поднимается (высокая) температура.

Высокой температурой мы считаем температуру тела, которая превышает 38° C.

Температуру лучше всего измерять через анальное отверстие (задний проход).

Измерять температуру достаточно один раз в день.

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.

Что вы можете предпринять сами?

Нет необходимости сбивать температуру лекарствами. Если у вашего ребёнка высокая температура, можно принять другие меры.

- Давайте ребёнку больше пить. Водяное мороженное также помогает охладиться. При температуре детям обычно не хочется есть. Это не страшно. Не заставляйте ребёнка есть.
- Ребёнку с температурой не обязательно лежать в постели, но позаботьтесь о том, чтобы он достаточно отдыхал. Обычно, ребёнок сам выбирает себе место, где ему хорошо. Ребёнку не обязательно сидеть дома.
- Помещение, где находится ребёнок, не должно быть слишком жарким. Не накрывайте ребёнка несколькими одеялами или толстым одеялом. Одной простынки достаточно, поскольку вашему ребёнку необходимо куда-то девать исходящее от тела тепло. Если ребёнку холодно, или если его знобит, укройте его на время потеплее.
- Лучше всего одеть ребёнка легко и свободно. Таким образом, ваш ребёнок может избавиться от исходящего от тела тепла.
- Больному ребёнку необходима безопасная и привычная обстановка. Уделите ребёнку больше внимания, если он об этом просит. Поиграйте с ним, например, или почитайте что-нибудь вслух.
- Детям старше трёх месяцев можно употреблять парацетамол, если они себя чувствуют больными или испытывают боль. Спросите в аптеке или аптечном магазине, какую дозу можно употреблять. (если парацетамол не помогает, то это ещё не означает, что болезнь протекает очень тяжело)

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).

Когда обращаться к семейному врачу?

С семейным врачом необходимо связаться немедленно, если ребёнок с высокой температурой:

- Чувствует себя всё хуже и начинает вырывать
- Чувствует себя всё хуже, и у него начинается понос
- Чувствует себя всё хуже и гораздо меньше пьёт, чем обычно
- Стонет или плачет, и его невозможно успокоить
- Задыхается
- Становится вялым и сонным, и его трудно разбудить
- И если на теле, конечностях и/или на слизистой оболочке глаза высыпают тёмно-красные точечные пятна

Также если у вашего ребёнка больше трех дней держится высокая температура, лучше всего связаться с семейным врачом. Это относится и к ребёнку, у которого после нескольких дней без высокой температуры опять поднялась высокая температура. Если ребёнку меньше трёх месяцев, позвоните в первый же день высокой температуры. Если присутствуют прочие симптомы, о которых вы беспокоитесь, посоветуйтесь с вашим семейным врачом.

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