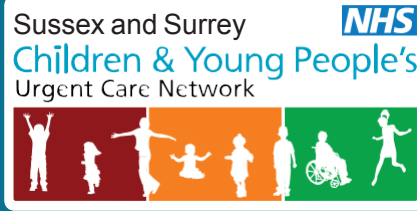


# Zapalenie oskrzelików

(powoduje męczący kaszel, niewielką gorączkę i trudności w karmieniu u niemowląt)

Porady dla rodziców i opiekunów dzieci poniżej 1 roku życia



Imię i nazwisko dziecka \_\_\_\_\_ Wiek \_\_\_\_\_ Data / godz. udzielonej porady \_\_\_\_\_

Dalsza porada / kontrola \_\_\_\_\_

Imię i nazwisko pracownika \_\_\_\_\_ Podpis pracownika \_\_\_\_\_

## Jak czuje się dziecko? (porada oparta na systemie sygnalizacji świetlnej)



**CZERWONE**

- Jeśli u dziecka wystąpi przynajmniej jeden z objawów:
- sine usta
  - lub niemożność nawiązania kontaktu lub duże rozdrażnienie
  - lub ciężki oddech
  - lub przerwy w oddychaniu
  - lub nieregularny oddech

**Potrzebujesz natychmiastowej pomocy**  
Zadzwoń pod 999 lub udaj się do najbliższego szpitalnego oddziału ratunkowego



**ŻÓŁTE**

- Jeśli u dziecka wystąpi przynajmniej jeden z objawów:
- zmniejszenie ilości spożywanego pokarmu
  - lub oddawanie mniejszej ilości moczu niż zazwyczaj
  - lub wymioty
  - temperatura powyżej 38°C lub trudności w oddychaniu
  - lub jeśli stan dziecka pogorszy się lub jeśli masz jakieś obawy

**Musisz skontaktować się z lekarzem lub pielęgniarką jeszcze dzisiaj**  
Zadzwoń do swojej przychodni lub zadzwoń do NHS 111 – wybierz numer 111



**ZIELONE**

Jeśli nie występują żadne z objawów wymienionych w czerwonym lub żółtym punkcie.

**Samoopieka**  
Wykorzystując porady na odwrocie, możesz zaopiekować się dzieckiem w domu

## Przydatne numery telefonów (możesz dopisać tutaj wybrane przez siebie numery)



**Przychodnia lekarska**  
(wpisz numer tutaj)

.....

**NHS 111**  
**wybierz 111**

(dostępny całą dobę – 7 dni w tygodniu)

**Zespół pielęgniarek środowiskowych**  
(wpisz numer tutaj)

Porady internetowe: **NHS Choices** [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk) (dostępne całą dobę - 7 dni w tygodniu)

Informacje dla rodzin: Tel: 01243 777807 Strona internetowa: [www.westsussex.gov.uk/family](http://www.westsussex.gov.uk/family)

Jeśli potrzebujesz wsparcia w swoim języku lub tłumaczenia dokumentu, poinformuj pracownika, z którym rozmawiasz.

**Aby otrzymać więcej kopii tego dokumentu, wyślij e-mail pod adres:**

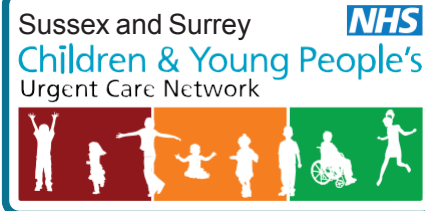
Rejon Chichester / Worthing: [contactus.coastal@nhs.net](mailto:contactus.coastal@nhs.net) • Rejon Crawley: [CCCG.Contactus-crawleyccg@nhs.net](mailto:CCCG.Contactus-crawleyccg@nhs.net)

Rejon Horsham / Mid Sussex: [HSCCG.Contactus-horshamandmidsussexccg@nhs.net](mailto:HSCCG.Contactus-horshamandmidsussexccg@nhs.net)

# Zapalenie oskrzelików

(powoduje męczący kaszel, niewielką gorączkę i trudności w karmieniu u niemowląt)

Porady dla rodziców i opiekunów dzieci poniżej 1 roku życia



## Co to jest zapalenie oskrzelików?

Zapalenie oskrzelików jest chorobą zakaźną powodującą obrzęk najdrobniejszych odgałęzień dróg oddechowych znajdujących w płucach dziecka. Może to spowodować trudności w oddychaniu. Zapalenie oskrzelików wywoływane jest infekcją wirusową, najczęściej występuje zimą i zazwyczaj powoduje jedynie łagodne objawy podobne do przeziębienia. U większości dzieci przechodzi ono samoistnie, jednak u niektórych, szczególnie tych najmłodszych, mogą wystąpić trudności w oddychaniu lub karmieniu i może zaistnieć potrzeba hospitalizacji.

## Objawy

- Dziecko może mieć katar, a czasami temperaturę i kaszel.
- Po kilku dniach kaszel może się nasilić.
- Oddech dziecka może być szybszy niż zazwyczaj i głośny.
- Dziecko może włożyć więcej wysiłku w oddychanie.
- Czasami u bardzo małych dzieci, zapalenie oskrzelików może spowodować krótkie przerwy w oddychaniu.
- W razie obaw, proszę posłużyć się poradami opartymi na systemie sygnalizacji świetlnej na odwrocie.
- W miarę, jak oddychanie zaczyna sprawiać więcej trudności, dziecko może nie być w stanie spożywać tyle pokarmu z piersi, czy butelki, co zazwyczaj.
- Możesz zauważyć mniej mokrych pieluch niż zazwyczaj.
- Dziecko może wymiotować po karmieniu i być rozdrażnione.

## Jak mogę pomóc mojemu dziecku?

- Jeśli dziecko nie spożywa tyle mleka, co zazwyczaj, podawaj mniejsze porcje, ale częściej.
- U dzieci z zapaleniem oskrzelików mogą pojawić się objawy niepokoju i dyskomfortu. W celu złagodzenia objawów można podać paracetamol lub ibuprofen w syropie. Należy jednak pamiętać, że podanie tych leków nie zmniejszy nasilenia ani długości trwania choroby. Należy przeczytać i postępować zgodnie z instrukcjami na opakowaniu leku.
- Leki wydawane bez recepty mogą być dostępne tylko dla niektórych grup wiekowych. Proszę zapytać o to farmaceutę.
- Jeśli dziecko przyjmuje inne leki lub stosuje inhalatory, należy kontynuować ich stosowanie. W przypadku trudności w zachęceniu dziecka do ich stosowania, należy porozmawiać z farmaceutą, pielęgniarką środowiskową lub swoim lekarzem. Zapalenie oskrzelików wywoływane jest przez wirusy, więc antybiotyki nie pomogą.
- Należy upewnić się, że dziecko nie jest wystawione na działanie dymu tytoniowego. Bierne palenie papierosów może poważnie zaszkodzić zdrowiu dziecka i pogorszyć problemy z oddychaniem, takie jak zapalenie oskrzelików.
- Pamiętaj, że dym papierosowy pozostaje na ubraniach nawet, jeśli palisz na zewnątrz. Jeśli chcesz uzyskać pomoc w rzuceniu palenia, możesz otrzymać poradę w swojej przychodni lekarskiej lub dzwoniąc pod numer infolinii dla osób chcących rzucić palenie: West Sussex Stop Smoking: Tel: 0300 100 1823 – od poniedziałku do piątku, 09:00-17:00 (lub krajowa infolinia Stop Smoking: Tel: 0800 169 0 169, codziennie od 07:00 do 23:00).

## Jak długo trwa zapalenie oskrzelików?

- U większości dzieci z zapaleniem oskrzelików stan może pogorszyć się w ciągu pierwszych 1-3 dni choroby i zacznie się poprawiać w ciągu następnych dwóch tygodni. Kaszel może utrzymywać się przez kolejne kilka tygodni. Nie jest wymagane stosowanie antybiotyków.
- Dziecko może zacząć chodzić do przedszkola, czy innego miejsca opieki dziennej, jak tylko poczuje się wystarczająco dobrze (tzn. przyjmuje pokarm normalnie i nie ma trudności w oddychaniu).
- Jeśli dziecko wraca do zdrowia, zazwyczaj nie ma potrzeby pójścia z nim do lekarza. W przypadku obaw związanych z powrotem dziecka do zdrowia, należy porozmawiać z pielęgniarką środowiskową, pielęgniarką z przychodni lub swoim lekarzem, lub zadzwonić pod numer NHS 111.