

Gorączka

Porady dla rodziców i opiekunów dzieci
poniżej 5 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 dziecko:
- trudno jest wybudzić
 - stanie się białe i bezwładne
 - ma trudności z oddychaniem
 - dostanie napadu drgawek
 - ma wysypkę, która nie znika po ucisku (patrz „test szklanki” na odwrocie)
 - ma poniżej 3 miesięcy i ma gorączkę

Potrzebujesz natychmiastowej pomocy

Zadzwoń pod 999
lub udaj się do
najbliższego szpitalnego
oddziału ratunkowego



Żółte

- Jeśli:
- stan dziecka się pogorszy lub jeśli masz jakieś obawy
 - dziecko wygląda na odwodnione (ma sucho w ustach, zapadnięte oczy, zapadnięte ciemiączko/miękkie miejsce na główce, nie ma łez, jest sennie lub oddaje mniej moczu niż zazwyczaj)
 - stan nie poprawia się po podaniu paracetamolu lub ibuprofenu
 - dziecko ma 3-6 miesięcy i ma gorączkę

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 powyższych objawów

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 (dostępne całą dobę - 7 dni w tygodniu)

Informacje dla rodzin: Tel: 01243 777807 Strona internetowa: www.westsussex.gov.uk/family

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

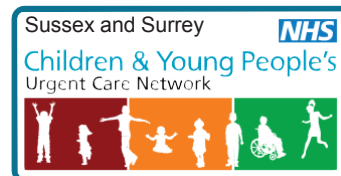
Aby otrzymać więcej kopii tego dokumentu, wyślij e-mail pod adres:

Rejon Chichester / Worthing: contactus.coastal@nhs.net • Rejon Crawley: CCCG.Contactus-crawleyccg@nhs.net

Rejon Horsham / Mid Sussex: HSCCG.Contactus-horshamandmidsussexccg@nhs.net

Gorączka

Porady dla rodziców i opiekunów dzieci poniżej 5 roku życia



Większość dzieci, u których wystąpi gorączka wraca do zdrowia bardzo szybko, jednak stan niektórych dzieci może się pogorszyć. Należy regularnie sprawdzać stan dziecka zarówno w ciągu dnia, jak i w nocy i przestrzegać porad wymienionych poniżej w ulotce.

Praktyczne czynności, które mogą pomóc dziecku

- Sprawdź stan dziecka w nocy, żeby zobaczyć, czy nastąpiła poprawa (postępuj zgodnie z poradami opartymi na systemie sygnalizacji świetlnej na odwrocie).
- Jeśli pojawi się wysypka, wykonaj „test szklanki” (patrz wskazówki poniżej).
- Jeśli obawiasz się, że stan dziecka nie poprawia się, postępuj zgodnie z poradami na pierwszej stronie.
- Dzieci z gorączką nie należy ubierać za cienko ani za grubo.
- Regularnie podawaj dziecku płyny do picia (w przypadku dzieci karmionych piersią, najodpowiedniejsze jest mleko matki).
- Jeśli dziecku mają być podane rutynowe szczepienia, należy porozmawiać z pielęgniarką środowiskową, pielęgniarką z przychodni lub lekarzem, gdyż opóźnienie ich podania może nie być konieczne.
- Jeśli dziecko nie powinno chodzić do przedszkola lub szkoły, kiedy źle się czuje i ma gorączkę, powiadom o tym przedszkole lub szkołę – w razie wątpliwości, poproś o poradę pielęgniarkę środowiskową, pielęgniarkę z przychodni lub lekarza.

Podawanie leków

- Jeśli dziecko jest bardzo rozdrażnione lub bardzo źle się czuje, można podać leki (paracetamol lub ibuprofen), które pomogą mu poczuć się lepiej, jednak nie jest to konieczne w każdym przypadku.
- Nie podawaj obydwu leków (paracetamol i ibuprofen) w tym samym czasie.
- Podaj jeden lek, a jeśli dziecko nie poczuje się lepiej po 2-3 godzinach, spróbuj podać drugi lek.
- Przeczytaj najpierw instrukcje na butelce z lekiem, aby sprawdzić dawkowanie i częstość podawania.
- Lub poproś miejscowego farmaceutę o poradę na temat leków.
- Aspiryny nie należy stosować u dzieci w leczeniu bólu lub gorączki.

Test szklanki

Wykonaj „test szklanki”, jeśli u dziecka pojawi się wysypka. Uciśnij mocno szklanką miejsce, w którym pojawiła się wysypka. Jeśli widzisz krosty przez szklankę i **nie bledną one po przyciśnięciu szklanki do skóry**, natychmiast zasięgnij porady medycznej. Wysypkę trudniej zobaczyć na ciemnej skórze, dlatego należy sprawdzić jaśniejsze miejsca, np. wewnętrzne strony dłoni, podeszwy stóp i brzuch.

(Fot. za zgodą Meningitis Research Foundation 2013)

