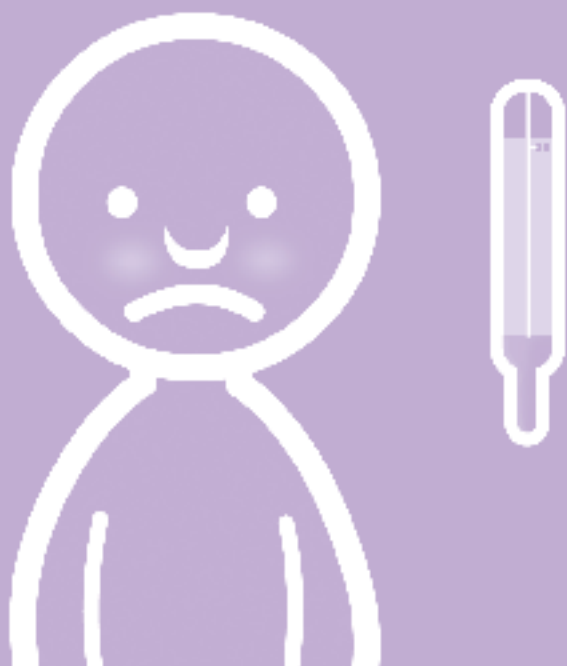


# 小孩发烧



## 症状是什么？

小孩比成年人更容易经常发烧。当小孩患有各种儿童疾病和其他感染时，其反应就是发烧。当小孩发（高）烧时，父母心里会非常不安。当人体体温高于38度时，我们称之为发烧。最好是在肛门（大便出口）测量体温。一天测量一次即可。

# Kinderen met koorts

6

## 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.

## 您自己能做些什么？

如果您的孩子在发烧，您不必让孩子吃药来降温，您可以采取其他措施来降温。

- 多给孩子喝水。小冰块可以使人感觉凉爽。发烧的孩子大部分都没有食欲。这没有关系，不用强迫孩子吃饭。
- 发烧的孩子不必躺在床上，但一定要好好休息。大部分孩子自己找一处好玩的地方。孩子也不必一定要呆在房间里面。
- 保持孩子所在的空间不要太热。不要在孩子身上盖上好床单或者被子。一条床单就足够了。因为孩子必须能够散热。如果孩子冷或打颤，那么暂时多盖一点。最好给孩子穿薄衣服，而且衣服不要太贴身。这样孩子可以很好地散热。
- 生病的孩子需要一个安全、可靠的环境。孩子需要时，多多关心孩子，比如和孩子一起做游戏或者念书给孩子听。
- 如果孩子病得很重或者疼痛，三个月以上的孩子则可以服用扑热息痛药（Paracetamol）。在药房或者药品杂货店可以询问如何服用此药。（如果扑热息痛药不管用，并不能说明疾病的轻重。）



## 什么时候去看私人医生？

当孩子发烧时，在以下情况立即去看私人医生：

- 病得越来越重，而且呕吐
- 病得越来越重，而且拉肚子
- 呻吟或者哭泣，无法哄
- 胸闷
- 变得迟钝或者不容易叫醒
- 身上、四肢和/或者眼膜上出现深红色小尖块

如果您的孩子高烧三天以上，或者孩子退烧后过几天又发高烧，您最好去看私人医生。当您的孩子还不满三个月，孩子发烧的第一天就给医生打电话。当出现其他令人担心的症状时，您可正求医生的意见。

## 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).

## 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