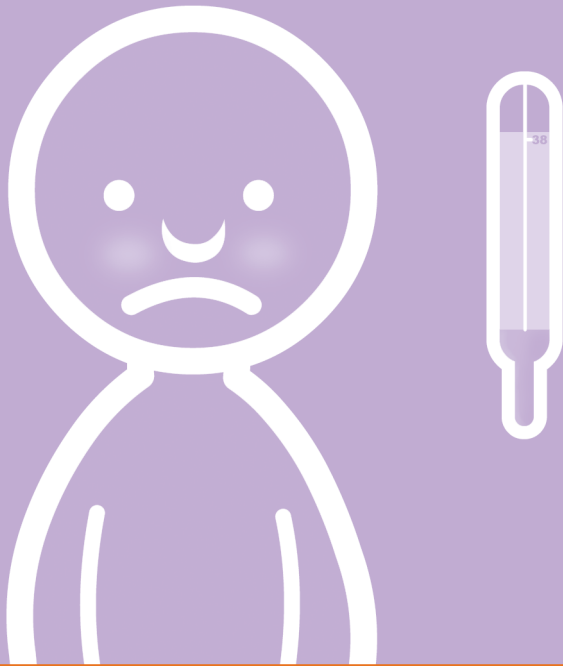


Crianças com febre



O que é?

As crianças apanham mais vezes e mais facilmente febre do que os adultos. Devida a que há muitas doenças infantis e outras infecções às quais a criança reage com febre. Os pais ficam muitas vezes preocupados quando a criança tem febre (alta).

Trata-se de febre quando a temperatura do corpo é superior a 38°C. O melhor ponto para medir a temperatura é o ânus (rabo). É suficiente medir a temperatura uma vez por dia.

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.

O que pode fazer?

Não é necessário utilizar medicamentos para baixar a temperatura. Pode tomar outras medidas se a sua criança tiver febre.

- Dê-lhe mais líquidos a beber. Um gelado de água ajuda a refrescar. Na maior parte das vezes as crianças quando têm febre não têm muita vontade de comer. Isso não é grave. Não force a criança a comer.
- Uma criança com febre não precisa de ficar de cama, mas trate de fazer com que ela descanse o suficiente. Normalmente a criança prefere estar num sítio onde se sinta bem e não tem necessariamente que ficar dentro de casa.
- Trate de que o local onde a criança se encontra não esteja muito aquecido. Não cubra a criança com muitos cobertores ou com um edredão grosso. Um lençol chega porque a criança tem que poder libertar a o calor do corpo. Se ela tiver frio ou tiritar então cubra-a temporariamente com mais um agasalho.
- O melhor é a criança não vestir roupa grossa e muito apertada para poder libertar mais facilmente o calor corporal.
- Uma criança doente precisa de um ambiente seguro e onde se sinta à vontade. Dê-lhe mais atenção se ela pedir; faça um jogo com ela ou leia-lhe uma história.
- As crianças com mais de três meses podem tomar paracetamol quando se sentem muito doentes ou têm dores. Pergunte na farmácia ou na drogaria qual é a dosagem apropriada. (Se o paracetamol não der resultado isso não quer dizer nada sobre a gravidade da doença.)

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).

Quando deve ir ao médico de família?

Entre **imediatamente** em contacto com o médico de família quando uma criança com febre também:

- Piorar e vomitar;
- Piorar e tiver também diarreia;
- Piorar e passar a beber muito menos do que é normal;
- Geme ou chora e não se deixa consolar;
- Tem falta de ar;
- Fica sonolenta ou é difícil de acordar;
- Tem manchas vermelhas escuras de forma pontuda no tronco, nos membros e/ou nas mucosas dos olhos.

Se a sua criança também tiver febre há mais de três dias é melhor entrar em contacto com o médico de família. Também se uma criança, depois de alguns dias sem febre voltar a ter febre alta. Se a criança tiver menos de três meses telefone logo no primeiro dia de febre.

Quando tiver outros sintomas que o(a) preocupem consulte com o seu médico de família.

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