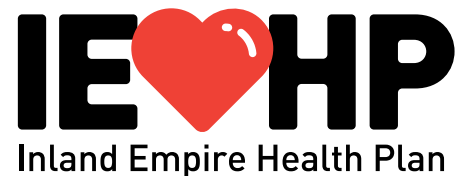


Fever in Children:

What parents should know



Most children will get a fever. Parents need to know how to respond.



Take your child's temperature

Read and follow the instructions that come with your thermometer.

- **FOREHEAD:** Temporal artery thermometers can be used on children of any age.
- **EAR:** Tympanic thermometers can be used on children at least 6 months old.
- **ORAL:** Take temperature by mouth once a child is 4 years old.
- **RECTAL:** This offers the best temperature readings, especially for infants under 3 months.

Do not use a mercury thermometer. If it breaks, it can be poisonous.



What is a fever?

A fever happens when the body is fighting an infection or sickness. The body heats up, making it a less comfortable place for germs to spread.

Some symptoms of a fever

- Sweating
- Shivering
- Dizziness
- Body aches/ Headaches
- Feeling tired and weak

Help your child feel better

- Keep them hydrated.
- Keep their room cool.
- Dress them in light clothing and use a light blanket.
- Make sure they get rest.
- Try acetaminophen or ibuprofen. Be sure to use the correct dose. Do not use aspirin.
- Call their doctor for help.

Infants under 3 months should not take any medicine without checking with a doctor first.

Call your doctor if:

- Your child is younger than 3 months old with a temperature of 100.4° F or higher.
- Your child is 3 to 36 months old with a temperature of 100.4° F or higher for more than 72 hours.
- Your child's fever rises above 103° F, no matter what age.
- Your child has a fever that is on and off for a week, no matter what age.

Seek medical care right away if your child has a fever and:

- Trouble breathing
- Seizures
- A rash or purple spots
- Vomiting, diarrhea
- Severe headache or stomach pain

Get advice from a nurse

If you need help, you're not alone. Call our 24-Hour Nurse Advice Line at **1-888-244-4347** or **711** for TTY users.



Call Member Services: **1-800-440-4347**
Monday–Friday, 7 a.m.–7 p.m.,
and Saturday–Sunday, 8 a.m.–5 p.m.
TTY users should call **1-800-718-4347**.

Stay connected. Follow us!



Fiebre en niños:

Qué deben saber los padres



La mayoría de los niños contraerán fiebre. Los padres deben saber cómo responder.



Tome la temperatura de su hijo

Lea y siga las instrucciones que vienen con su termómetro.

- **FRENTE:** Los termómetros de arteria temporal se pueden usar en niños de cualquier edad.
- **OÍDO:** Los termómetros del tímpano se pueden usar en niños de 6 meses de edad en adelante.
- **ORAL:** Tome la temperatura por boca en niños de 4 años de edad en adelante.
- **RECTAL:** Esto ofrece las mejores lecturas de temperatura, particularmente para bebés de menos de 3 meses.

No use un termómetro de mercurio. Si se rompe, podría ser tóxico.



Ayude a su hijo a sentirse mejor

- Manténgalo hidratado.
- Mantenga la habitación fresca.
- Vístalo con ropa ligera y use una manta liviana.
- Asegúrese de que descanse.
- Pruebe acetaminofeno o ibuprofeno. Asegúrese de usar la dosis correcta. No use aspirina.
- Llame a su doctor para pedir ayuda.

Los bebés menores de 3 meses no deben tomar ningún medicamento sin consultar primero con un doctor.

Llame a su doctor si:

- Su hijo es menor de 3 meses y tiene una temperatura de 100.4° F o superior.
- Su hijo tiene entre 3 y 36 meses y tiene una temperatura de 100.4° F o superior durante más de 72 horas.
- La fiebre de su hijo sube por encima de 103° F, sin importar la edad.
- Su hijo tiene fiebre que viene y se va durante una semana, sin importar la edad.

Busque atención médica de inmediato si su hijo tiene fiebre y:

- Problemas para respirar
- Convulsiones
- Sarpullido o manchas moradas
- Vómitos, diarrea
- Dolor de cabeza o de estómago intenso

Reciba consejos de una enfermera

Si necesita ayuda, no está solo. Llame a nuestra Línea de Consejos de Enfermería las 24 Horas al **1-888-244-4347** o **711** para usuarios de TTY.



Llame a Servicios para Miembros:
1-800-440-4347

De lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m.,
y sábados y domingos, de 8 a.m. a 5 p.m.
Los usuarios de TTY deben llamar al
1-800-718-4347.

Manténgase conectado. ¡Síguenos!



兒童發燒：

父母
須知事項



大多數兒童均會有發燒的經驗。父母需要瞭解因應方法。



為孩子測量體溫

請閱讀並遵循體溫計所隨附的說明。

- **額溫**：顫動脈體溫計可用於任何年齡的兒童。
- **耳溫**：耳溫槍可用於至少年滿 6 個月大的兒童。
- **口溫**：在兒童年滿 4 歲之後，便可測量口溫。
- **肛溫**：肛溫可提供最準確的體溫測量結果，尤其是未滿 3 個月大的嬰兒。

**請勿使用水銀溫度計。
如果水銀溫度計破裂，可能具有
毒性。**



什麼是發燒？

當人體在對抗感染或疾病時，便會發生發燒的情況。發燒時體溫會升高，使得人體成為較不適合病菌傳播的地方。

發燒的一些症狀

- 出汗
- 顫抖
- 頭暈
- 身體痠痛 / 頭痛
- 感到疲倦和虛弱無力

幫助孩子病情好轉

- 讓孩子保持水分充足。
- 讓孩子的房間保持涼爽。
- 讓孩子穿著輕薄的衣服並使用薄毯子。
- 確保孩子獲得休息。
- 嘗試服用 acetaminophen 或 ibuprofen。請務必使用正確的劑量。請勿服用阿斯匹靈。
- 致電與您孩子的醫生聯絡以尋求協助。

未滿 3 個月大的嬰兒不應在未先諮詢醫生的情況下服用任何藥物。

如果發生下列情況，請致電與您的醫生聯絡：

- 您的孩子未滿 3 個月大且體溫達到華氏 100.4 度以上。
- 您的孩子年齡介於 3 個月至 36 個月大且體溫達到華氏 100.4 度以上並持續超過 72 小時。
- 您的孩子發燒超過華氏 103 度（不論年齡）。
- 您孩子發燒的情況反反覆覆持續一週（不論年齡）。

如果您的孩子發燒且伴隨下列症狀，請立即尋求醫療照護：

- 呼吸困難
- 癲癇發作
- 皮疹或紫斑
- 嘔吐、腹瀉
- 嚴重頭痛或胃痛

向護士尋求建議

如果您需要協助，您並不孤單。請致電我們的 24 小時護士諮詢專線 **1-888-244-4347** 或者 TTY 使用者請致電 **711**。



請致電與會員服務部聯絡：

1-800-440-4347

服務時間為週一至週五，
上午 7 時至晚上 7 時及週六至週日，
上午 8 時至下午 5 時
TTY 使用者請致電 **1-800-718-4347**。

保持聯繫。請追蹤我們！



Sốt ở trẻ em:

Những điều cha mẹ nên biết



Hầu hết trẻ em sẽ bị sốt. Phụ huynh cần biết cách ứng phó.



Sốt là gì?

Sốt xảy ra khi cơ thể đang chống lại nhiễm trùng hoặc bệnh tật. Cơ thể nóng lên, tạo nên một môi trường ít thoải mái hơn cho vi trùng lây lan.

Một số triệu chứng của sốt

- Đổ mồ hôi
- Rùng mình
- Chóng mặt
- Đau nhức cơ thể/Nhức đầu
- Cảm thấy mệt mỏi và yếu ớt

Đo nhiệt độ cho con của quý vị

Đọc và làm theo hướng dẫn đi kèm với nhiệt kế.

- **TRÁN:** Có thể sử dụng nhiệt kế động mạch thái dương cho trẻ em ở mọi lứa tuổi.
- **TAI:** Có thể sử dụng nhiệt kế đo màng nhĩ cho trẻ em ít nhất 6 tháng tuổi.
- **MIỆNG:** Đo nhiệt độ miệng khi trẻ 4 tuổi.
- **HẬU MÔN:** Phép đo này mang lại kết quả đo nhiệt độ tốt nhất đặc biệt là đối với trẻ sơ sinh dưới 3 tháng tuổi.

Không sử dụng nhiệt kế thủy ngân. Nếu nhiệt kế thủy ngân bị vỡ, nó có thể gây độc.



Giúp con quý vị cảm thấy tốt hơn

- Giữ cho trẻ đủ nước.
- Giữ phòng của trẻ mát mẻ.
- Cho trẻ mặc quần áo mỏng và đắp chăn mỏng.
- Hãy chắc chắn rằng trẻ được nghỉ ngơi.
- Thử dùng acetaminophen hoặc ibuprofen. Đảm bảo sử dụng thuốc đúng liều lượng. Không sử dụng aspirin.
- Gọi cho bác sĩ của trẻ để được giúp đỡ.

Trẻ sơ sinh dưới 3 tháng không nên dùng bất kỳ loại thuốc nào mà không hỏi ý kiến bác sĩ trước.

Gọi cho bác sĩ của quý vị nếu:

- Con của quý vị dưới 3 tháng tuổi có nhiệt độ từ 100.4° F hoặc cao hơn.
- Con của quý vị từ 3 đến 36 tháng có nhiệt độ từ 100.4° F trở lên trong hơn 72 giờ.
- Cơn sốt của con quý vị tăng trên 103° F, bất kể ở độ tuổi nào.
- Con quý vị bị sốt liên tục trong một tuần, bất kể ở độ tuổi nào.

Tìm kiếm sự chăm sóc y tế ngay lập tức nếu con quý vị bị sốt và:

- Khó thở
- Co giật
- Phát ban hoặc có đốm tím
- Nôn mửa, tiêu chảy
- Nhức đầu hoặc đau dạ dày dữ dội

Nhận lời khuyên từ y tá

Nếu quý vị cần giúp đỡ, quý vị không đơn độc. Gọi Đường Dây Y Tá Tư Vấn 24-Giờ của chúng tôi theo số 1-888-244-4347 hoặc 711 đối với người dùng TTY (thiết bị dành cho người khiếm thính hoặc khuyết tật phát âm).



iehp.org

Gọi Ban Dịch Vụ Hội Viên 1-800-440-4347 Thứ Hai–Thứ Sáu, từ 7 giờ sáng–7 giờ tối, và Thứ Bảy–Chủ nhật, từ 8 giờ sáng–5 giờ chiều
Người dùng TTY nên gọi 1-800-718-4347.

Giữ liên lạc. Dõi theo chúng tôi!

