

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

## مراقبت در منزل :

- مایعاتی مانند آب، آبمیوه، شربت آبلیمو، دم کرده، چای، آب قند و غیره به کودک بدهید تا از کم آبی بدن او جلوگیری کنید.
  - توصیه می شود که به کودک غذای سبک و ساده داده شود و از دادن غذاهای چرب و سرخ کرده پرهیز کنید.
  - اگر نوزاد اسهال دارد شیر او را قطع کنید و غذاهای ضد اسهال به او بدهید.
  - اگر کودک به اندازه کافی مایعات می خورد او را مجبور به خوردن غذا نکنید.
  - به اطفال بزرگ تر می توانید سوپ، کمپوت سیب در آلو، و موز له شده و بیسکویت بدهید. از زمانی که حال بچه رو به بهبود است باید کم کم رژیم معمولی او را از سر بگیرید.
  - دمای اتاق کودک خود را خنک نگه دارید.
  - کودک خود را مرتبا با آب ولرم بشویید. دقت کنید که از آب سرد برای این منظور استفاده نکنید، زیرا باعث لرز کودک، علاوه بر تب او می شود. دمای آب باید نزدیک به دمای بدن کودک باشد.
  - شرایطی را فراهم کنید تا کودک بیشتر استراحت کند. استراحت و خواب کافی سبب کاهش تب می شود.
  - یک پارچه تمیز و مرطوب را روی پیشانی کودک قرار دهید و هر ۳۰ ثانیه یک بار آن را عوض کنید.
  - کودک خود را از بچه های دیگر دور نگه دارید.
  - لب های کودک تب دار خود را چرب نگه دارید. برای این کار می توانید از وازلین و یا کرم مخصوص کودکان استفاده کنید.
  - هرگز از الکل و یخ برای پایین آوردن تب کودک استفاده نکنید
  - از لباس های گشاد و نخی برای کودکان مبتلا به تب استفاده کنید و از هر گونه لباس تنگ و با بست های فلزی و پر دکمه، اجتناب کنید.
  - اگر کودک شما به همراه تب، لرز هم داشت، روی او پتو بکشید ولی پس از توقف لرز پتو را بردارید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- داغی بیش از حد بدن
  - تشنج
  - سخت نفس کشیدن کودک
  - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی