د بدن لوړه تودوخه - په ماشومانو کې تبه

د روغتیایی خدماتو وړاندې کوونکو (HSE) لخوا د والدینو او سرپرستانو لپاره مشوره

سرچینه: www2.hse.ie/conditions/high-temperature

په ورستي ځل بیاکتل شوی: 20 ډسمبر2021

mychild.ie

د بدن لوړه تودوخه - په ماشومانو کې تبه

نورمال تودوخه د 36 او 36.8 سلسیوس درجو تر منځ ده.

په ماشومانو کې هر ډول 38 یا تر دې لوړه سلسیوس درجې تودوخه لوړه ګڼل کېږي. لوړه تودوخه په کوچنیو ماشومانو کې عامه ده. تودوخه معمولاً په 3 یا 4 ورځو کې نورمال حالت ته راګرځي.

تر 38 سلسیوس درجو لوړه تودوخه معمولاً د یوه انتان نښه ده لکه زکام. خو کېدی شي د لا زیاتو جدي انتانونو له امله وي، پر دې اساس مهمه ده چې ستاسو د ماشوم ټولې نښې نښانې وکتل شي.

حتی که ماشومان لوړه تودوخه ونه لري، ښایي لا هم جدي ناروغ وي.

په ماشومانو کې د لوړې تودوخې نښې نښانې

لوړه تودوخه معمولاً د کوچنیو ناروغیو له امله رامنځته کېږي. خو کېدی شي د جدي انتانونو نښه وي. دا مهمه ده چې وکتل شي چې ماشوم مو فعال دی او تاسو ته ځواب درکوي یعنې غبرګون ښیي.

ژر تر ژره طبي مرسته ترلاسه کول، که:
• تاسو اندېښنه لرئ چې ماشوم مو ښایي جدي ناروغ وي حتی که لوړه تودوخه هم ونلري ماشوم مو حتی له لوړې تودوخې پرته بیا هم کېدی شي ناروغ وي.

د جدي ناروغیو کم خطر شتون لري، که ستاسو ماشوم:

- راضي وي او موسکا کوي
- ویښ پاتې کېږي
- ښناک کوي
- خلکو ته په نورمال شکل ځواب ورکوي
-

د جدي ناروغیو لوړ خطر شتون لري، که ستاسو ماشوم:

- ویښېدی نه شي یا که ویښ شي، نو ویښ نه پاتې کېږي
- ورو یا په ډېر لوړ غږ دوامداره ژاړي
- رنګ یې الوتلی وي یا یې پوستکی سور شوی وي
- کانګې کوي
- غر، غر کوي، که کوچنی ماشوم وي یا په تېزۍ سره ساه اخلي

د تودوخې کتل

که مو ماشوم لوړه تودوخه ولري، ښايي هغه:

- پر تندي، شا يا د ګېډې په لمس کولو سره تر نورمال حالت څخه ډېر ګرم ښکاري
- خولې يا مرطوب ښکاري
- غومبوري يې سره وي

ډيجيټل ترماميترونه

د خپل ماشوم د تودوخې کتلو تر ټولو ښه لار په ډيجيټلي ترماميترونو سره کتل دي.

کولی شئ يو برېښنايي ترماميتر په درملتون، سوپرمارکېټ کې او يا هم انلان وپېرئ. ترماميتر به لارښوونې ولري.

ماشوم ته تر حمام ورکولو يا کله چې په ګرمو کاليو کې تاو شوی وي، نو سملاسي يې تودوخه مه ګورئ. کره پايله به ترلاسه نه کړئ.

تبه لرونکي ماشوم لپاره درملنه

په ندرت سره داسې پېښېږي چې تبه دې د يو جدي شي نښه وي.

تاسو معمولاً کولی شئ د خپل ماشوم څخه په کورکې پاملرنه وکړئ. تودوخه بايد د 3 يا 4 ورځو په تېرېدو سره راکمه شي.

تاسو بايد:

- ماشوم ته په نورمال ښه جامې ور واغوندئ - جامې مه ترې وباسئ يا يې په جامو کې يې تر حده زيات مه تاووئ.
- خپل ماشوم ته کافي اندازه مايعات ورکړئ
- ماشوم ته خواړه ورکړئ، که يې غواړي
- د شپې لخوا مو خپل ماشوم په منظم ډول وګورئ

د ماشوم د تودوخې راکمولو لپاره سړې جامې سا سفنج مه کاروئ.

د تبې د درملنې لپاره درمل

د خپل ماشوم د تودوخې راکمولو او درد ارامولو لپاره پراستامول (paracetamol) يا ايبروفېن (ibuprofen) وکاروئ. د مشورې لپاره له خپل فارمسست سره خبرې وکړئ.

تر 12 کلونو کم عمره ماشوم ته اسپرين (aspirin) مه ورکوئ.

ماشوم ته په پراستامول يا ايبروفېن سره پيل وکړئ. که هغه درمل چې پيل مو پرې کړی، کار نه کوي نو دا بل يو وازموئ.

ډاډ ترلاسه کړئ چې:

- د پراستامول د هر ډوز تر منځ له 4 څخه تر 6 ساعتونو پورې وخت ورکړئ
- د ايبروفېن د هر ډوز تر منځ له 6 څخه تر 8 ساعتونو پورې وخت ورکړئ

د خپل ماشوم د وزن لپاره تر سپارښتل شوي اندازې ډېر درمل مه ورکوئ.

کولی شئ خپل ماشوم ته پراستامول یا ایبروفین ورکړئ، که انټي بیوتیک خوري. انټي بیوتیک تبه نه راکموي یا درد نه ارامومي.

څه وخت مرسته ترلاسه کړئ

له عمومي معالج (GP) سره سملاسي اړیکه ونیسئ، که ستاسو د ماشوم:

- عمر تر 3 میاشتو کم وي او 38 یا تر دې لوړه سلسیوس درجه تودوخه ولري یا تاسو فکر کوئ چې تبه لري
- عمر له 3 څخه تر 6 میاشتو پورې وي او 39 یا تر دې لوړه سلسیوس درجه تودوخه ولري یا تاسو فکر کوئ چې تبه لري
- د ناروغۍ نورې نښې نښانې لري لکه بخار او همدارنګه لوړه تودوخه
- داسې لوړه تودوخه ولري چې تر 5 ورځو یې ډېر دوام کړی وي
- نه غواړي چې خوراک وکړي یا یې حالت نورمال نه وي او تاسو اندېښنه لرئ
- داسې لوړه تودوخه لري چې په پراستامول یا ایبروفین سره نه راکمېږي. اړینه نه ده چې تودوخه دې نورمال ته راښکته شي، 38 سلسیوس درجې سمه ده. ماشومان معولاً له ډېرې انتانونو سره تر 3 ورځو پورې تودوخه لري.
- د بدن د ابو کموالي نښې داسې دي - لکه د پمپرونو ډېر نه لوندېدل، سترګې یې ننوتي وي او د ژړا پر مهال یې اوښکې نه راځي
- وروسته له تر ترلاسه شوي مشورې لا زیات ناروغ یا نه ښه کېږي

112 یا 999 شمېرې ته زنګ ووهئ یا بیړنۍ څانګې (ED) ته ورشئ، که مو ماشوم:

- داسې تبه ولري چې تاسو یې نه شئ کنټرولولای
- غاړه یې سخته وي
- داسې بخار ولري چې ښیښه پرې کېکاږئ بیا هم نه ورکیږي
- رڼا یې تکلیفوي
- د لومړي ځل لپاره میرګي ولري
- غیر معمولي ساړه لاسونه یا پښې ولري
- رنګ یې الوتی وي، پوست یې لکه ولري، سور، شین یا سپیره شوی وي
- یو کمزوری، داسې لوړ غږ ژړا ولري چې د عادي ژړا په څېر نه وي
- خوبولی وي یا په سختۍ سره را ویښېږي
- په سختۍ سره ساه وباسي او تر خپلو پښتیو لاندې په خېټه لاس وهي
- په سر کې یې داسې نرم ځای وي چې پرسیدلی وي (بهر ته راوتی فونټانیلي)

کوویډ -19

تبه (لوړه تودوخه - 38 یا تر دې لوړ سلسیوس درجې) د کوویډ -19 نښه کېدی شي.

بېرته ښوونځي ته تګ

لوړه تودوخه لرونکی ماشوم ښوونځي یا وړکتون ته مه لېږئ.

یاد ماشومان بیا راتلی شي، که ښه احساس کوي او د 48 ساعتونو لپاره یې لوړه تودوخه یا هر ډول نوي نښې نښانې نه وي لرلي.

که ستاسو ماشوم کانګې کوي یا اسهال وي، باید تر هغه پورې ښوونځي ته رانه شي څو چې د کانګو یا اسهال د وروستۍ حملې 48 ساعته پوره شوي نه وي.