

# AKO ZVLÁDNUŤ VYSOKÚ TEPLOTU?

**Do 37°C – normálna teplota**

**Do 38°C – zvýšená teplota**

**Nad 39°C – horúčka**

## 1. TEKUTINY, OBLEČENIE

Telesný kľud a dostatok tekutín, pri nechutenstve nenútiť do jedla.

Priedušný odev, ľahké pyžamko, nebabušiť do teplých vecí.

## 2. LIEKY tabletky, sirup, čapíky

**Paracetamol** (Paralen, Panadol) – od horúčky a od bolesti

**Ibuprofen** (Nurofen, Ibalgin, MIG400, Brufen) – od zápalu, horúčky, bolesti

Ak dieťa vracia - čapíky.

Podávať pri teplote nad 38°C s odstupom minimálne 6 hodín.

Pri teplote nad 39°C striedať ibuprofen a paralen s odstupom 3-4 hodiny.

## 3. ZÁBALY, VLAŽNÁ SPRCHA

Na zníženie teploty nad 39°C

Zábaly: namočiť uterák do vlažnej vody, vyžmýkať a obtočiť okolo trupu. Cez zábal prekryť len tenkú suchú prikrývku. Ponechať 5-10 minút, podľa potreby opakovať, avšak iba ak teplota pretrváva nad 39°C, aby nedošlo k podchladeniu dieťaťa.

## 4. CIEĽ LIEČBY

Horúčku zmierniť, nie úplne potlačiť.

**S horúčkou u dieťaťa mladšieho ako 2 mesiace konzultujte svojho pediatra.**

## 5. DÁVKOVANIE

**Nurofen 2%** (od 3 mesiacov) pri teplote nad 38°C (10mg/kg/dávka, max. 4x denne), 1 ml obsahuje 20 mg ibuprofenu.

5 kg.....2,5 ml

10 kg.....5 ml

12 kg.....6 ml

15 kg.....7,5 ml

20 kg.....10 ml

Dávku jednoducho vypočítate – je to polovica hmotnosti Vášho dieťaťa (počet ml na jednu dávku), napr. 10 kg dieťa dostane  $10:2 = 5$  ml. Ak je potrebné podať iba dávku od bolesti (a dieťa nemá horúčku), tak podajte polovičnú dávku.

**Nurofen 4% Junior** pri teplote nad 38°C: hmotnosť dieťaťa vydeľte 4-mi a výsledok bude dávka v ml (napr. 24 kg dieťa potrebuje  $24:4 = 6$  ml Nurofenu Junior), pre potrebu utíšiť bolesť podajte len polovičné množstvo z vypočítaného. 1 ml obsahuje 40 mg ibuprofenu.

**Paralen SUS** (10-15mg/kg/dávka, max. 4x denne), 1 ml obsahuje 24 mg paracetamolu.

5 kg.....3 ml

10 kg.....5 ml

12 kg.....6 ml

15 kg.....8 ml

20 kg.....10 ml