

Первая помощь при высокой температуре у ребенка

Важно! Высокая температура (жар) — это защитная реакция организма, а не болезнь. Она помогает бороться с вирусами, бактериями.

Когда вызывать «Скорую» (103/112) **НЕМЕДЛЕННО?**

Вызывайте врача, если у ребенка температура сопровождается:

- Судорогами (дергаются руки, ноги, закатываются глаза).
- Посинением или побледнением кожи, «мраморным» рисунком на коже.
- Затрудненным дыханием, одышкой.
- Сильной головной болью, рвотой (особенно «фонтаном»), жидким стулом с кровью.
- Ребенок вялый, не просыпается, не реагирует на вас.
- Температура у ребенка до 3 месяцев.

☐ Когда нужно сбивать температуру (жаропонижающие)?

Возраст	Температура (подмышечная)
До 3 мес.	выше 38,0°C
3-6 мес.	выше 38,0°C
Старше 6 мес.	Выше 38,0–38,5°C (но если ребенок бодр и играет — можно до 38,5°C)
С хроническими болезнями (сердце, легкие, неврология)	выше 38,0°C

Главный ориентир: **поведение ребенка**. Если малыш при 38,0°C играет — спешить не надо. Если при 38,0°C «плывет» и ноет — дайте лекарство.

Какие лекарства ДАВАТЬ?

1. **Парацетамол** (Панадол, Эффералган, Цефекон Д) — с 1-3 месяцев.
2. **Ибупрофен** (Нурофен) — с 3 месяцев, при сильном жаре и болях.

Что НЕЛЬЗЯ давать? Аспирин (до 15 лет — смертельно опасно! Риск синдрома Рея), Анальгин, Нимесулид (Найз).

Как рассчитывать дозу?

- **По весу, а не по возрасту!**
- Разовая доза парацетамола: 15 мг/кг. Ибупрофена: 10 мг/кг.
- Следующую дозу — не раньше чем через **4-6 часов** (не более 4-х раз в сутки).

Что делать ДО приезда врача (и после жаропонижающего)

1. **Разденьте ребенка** до трусиков (не кутайте!).
2. **Обеспечьте прохладу** в комнате: 18-20°C. Проветрите.
3. **Обильное питье** — самое главное! Вода, морс, компот. Пить каждые 15-20 минут понемногу (чайная ложка / шприц без иглы, если отказывается).
4. **Влажная уборка и увлажнитель воздуха** (сухой воздух усиливает потерю жидкости).

Чего делать НЕЛЬЗЯ (опасно!)

- **Растирать водкой, уксусом или спиртом** — для детей до 1 года, эти вещества-яд, всасывается через кожу, вызывает отравление и спазм сосудов (внутри жар, руки-ноги холодные).
- **Ставить горчичники, парить ноги** — перегрев.
- **Кормить насильно** — организм борется, ему не до еды.
- **Укутывать в одеяло и включать обогреватель** — тепловой удар.
- **Использовать холодные мокрые простыни или лед** (только по назначению врача — это может вызвать спазм сосудов).

Контроль

- Температуру измеряйте **не раньше чем через 1 час** после жаропонижающего.
- Если через 1,5-2 часа температура не снизилась или даже выросла — вызывайте врача повторно.

Помните: если вы сомневаетесь, состояние ребенка кажется вам необычным или ухудшается — всегда лучше перестраховаться и вызвать скорую или участкового педиатра.

Сохраните этот файл в заметках телефона и покажите всем, кто остается с ребенком (бабушкам, няням).