

Çocuk Bakımı

ve Çocuk Sağlığı

ANNE-BABALAR İÇİN BİLGİ



Çocuklarda hastalık – Soğuk algınlığı (Nezle)

Soğuk algınlığına burun, boğaz ve sinüsleri enfekte eden virüsler neden olmaktadır. Soğuk algınlığı çoğunlukla kış mevsiminde meydana gelir. Küçük çocuklar her yıl 8-10 defa soğuk algınlığı geçirirler. Çocuğunuz aşırı rahatsız değilse ve sürekli ilgilenmek gerekmiyorsa, soğuk algınlığı geçiren bir çocuğu evde tutmaya gerek yoktur. Çocuğunuz kendini iyi hissediyorsa, normal faaliyetlerine, dışarıda oynamaya vs. devam edebilir. Ancak, çocuğunuzda soğuk algınlığı varsa, bol bol dinlenmesini ve uyumasını sağlayınız.

Soğuk algınlığının önlenmesi: Anne-babanın yapabileceği şeyler

- Elleri yıkamak soğuk algınlığının yayılmasını kontrol altına almanın en önemli yoludur. Ellerinizi yıkayınız:
 - öksürdükten, hapşırdıktan veya burnunuzu sildikten sonra
 - solunum yolu enfeksiyonu geçiren bir kişi ile doğrudan temas olduğunda
 - çocuğunuzun burnunu sildiğinizde; çocuğunuzun ellerini de yıkayınız.
- Çocuğunuza öksürdüğünde veya hapşırdığında burnunu veya ağzını kağıt mendille kapatmayı ve mendili hemen bir çöp bidonuna atmayı öğretiniz.
- Çocuğunuzun tüm aşılarını eksiksiz yaptırınız. Bu aşılar soğuk algınlığını önlemese bile, kulak veya akciğerlerde bakteriyel enfeksiyon gibi bazı komplikasyonları önlemeye yardımcı olabilir.
- Çocuğunuzun soğuk algınlığı olan çocukların oyuncakları ile oynamasını, özellikle de çocuğunuzun oyuncakları ağızına götürme huyu varsa, önlemeye gayret gösteriniz.
- Mümkünse, üç aydan küçük bebekleri soğuk algınlığı olan kişilerden uzak tutunuz.

Acaba sadece soğuk algınlığı mı?

- Soğuk algınlığı (nezle) grip değildir; soğuk algınlığının en belirgin belirtileri burun akması veya tıkanıklığı, hapşırmak, öksürmek ve hafif boğaz ağrısıdır.
- Bazı çocukların iştahı kaçabilir, baş ağrısı olabilir veya normal halinden daha yorgun olabilir.
- Soğuk algınlığı bazen ateşe neden olabilir ama ateş genellikle çok yüksek olmaz (38.5°C dereceden düşük).
- Soğuk algınlığı genellikle bir hafta kadar sürer ancak iki haftaya kadar uzadığı da görülmektedir.

Yoksa daha ciddi bir şey olabilir mi?

- Yaşı büyük çocuklarda ve yetişkinlerde soğuk algınlığına neden olan bazı solunum yolu virüsleri bebek ve küçük çocuklara bulaşırsa daha ciddi hastalıklara neden olabilmektedir.
- Kaba ve havlar gibi bir öksürük, sesde kalınlaşma, hırıltılı nefes alıp vermek veya nefes almada her hangi bir zorluk daha ciddi bir hastalığın habercisi olabilir.
- Grip (flu) virüsü yüksek ateşe, öksürüğe ve vücudun genelinde ağrılara neden olur, soğuk algınlığından çok daha hızlı başlar ve hasta kişinin kendisini çok hasta hissetmesine neden olur. Soğuk algınlığı olan bir çocuk yine de oyun oynayacak veya günlük işlerini yapacak enerjisi kendinde bulabilmektedir, ama grip olan çocuk yataktan kalmak istemeyecektir.

Çocuğunuzun sağlığı hakkında bir endişeniz varsa, doktorunuza danışınız.

Bu Anne-baba Bilgi Broşürü başka dillere de tercüme edilmiştir ve Early Childhood Connections kuruluşunun www.ecconnections.com.au internet sayfasından temin edilebilir.

HAZIRLAYAN

The **Royal Children's Hospital** Melbourne
Centre for Community Child Health

MADDİ DESTEK SAĞLAYAN

Johnson & Johnson
PROFESSIONAL & EDUCATIONAL SERVICES
Health Care for Life

NATIONAL CHILDCARE
ACCREDITATION COUNCIL
DESTEKLEMEDİR

Quality Standard
NCAC
National Childcare
Accreditation Council Inc.

AVUSTRALYA FEDERAL HÜKÜMETİ
AİLE, KONUT, TOPLUMHİZMETLERİ VE
YERLİ İŞLERİ BAKANLIĞI TARAFINDAN
DESTEKLENMEKTEDİR