

Chăm sóc trẻ

và sức khỏe của trẻ em

TỜ THÔNG TIN DÀNH CHO PHỤ HUYNH



Bệnh tật trong việc chăm sóc trẻ – bệnh cảm thường

Bệnh cảm thường do mũi, cổ họng và xoang mũi bị nhiễm khuẩn. Hầu hết các bệnh cảm thường xảy ra vào mùa đông. Trẻ con có thể bị cảm từ 8-10 lần mỗi năm. Bạn không cần phải để con mình ở nhà khi cháu chỉ bị bệnh cảm thường, ngoại trừ trường hợp con bạn trông quá thảm hại và cần sự được an ủi thường xuyên. Nếu con bạn còn đủ khỏe, cháu có thể tiếp tục các sinh hoạt hằng ngày bình thường, gồm cả việc chơi đùa ngoài trời. Tuy nhiên, khi con bạn bị cảm, bạn nên bảo đảm là cháu được nghỉ ngơi và ngủ đầy đủ.

Phòng ngừa bệnh cảm: Những việc phụ huynh có thể làm

- Rửa tay là một cách quan trọng nhất để giảm bớt việc lây bệnh cảm. Hãy rửa tay sau khi:
 - ho, hắt hơi hoặc lau mũi
 - tiếp xúc trực tiếp với người bị nhiễm khuẩn đường hô hấp
 - lau mũi con bạn; và cũng phải rửa tay cho cháu.
- Dạy con bạn che mũi và miệng bằng khăn giấy khi hắt hơi và bỏ khăn này ngay vào thùng có nắp đậy kín.
- Bảo đảm là con bạn đã được chủng ngừa đầy đủ theo đề nghị. Dù những việc chủng ngừa này sẽ không ngăn ngừa được bệnh cảm, nhưng chúng có thể giúp trẻ ngừa được một số biến chứng, như tình trạng nhiễm khuẩn ở tai hoặc phổi.
- Cố gắng ngăn ngừa con bạn chơi các đồ chơi chung với những đứa trẻ bị cảm, đặc biệt nếu con bạn thích bỏ đồ chơi vào miệng.
- Nếu có thể, hãy để trẻ dưới ba tháng tránh xa những người bị cảm.

Chỉ là bệnh cảm thường?

- Bệnh cảm thường khác với bệnh cúm; những triệu chứng bị cảm thường có thể gồm tình trạng chảy nước mũi hoặc mũi bị nghẹt, hắt hơi, ho và cổ họng hơi đau.
- Một số trẻ con có thể biếng ăn, bị nhức đầu hoặc mệt mỏi hơn bình thường.
- Bệnh cảm thường thỉnh thoảng có thể gây ra chứng nóng sốt, nhưng nhiệt độ sốt thường không quá cao (dưới 38.5°C).
- Bệnh cảm thường kéo dài khoảng một tuần lễ nhưng cũng có thể lâu đến hai tuần.

Hoặc bệnh có thể trở nên nặng hơn?

- Một số vi khuẩn truyền qua đường hô hấp gây ra bệnh cảm ở những trẻ con lớn hơn và cho người lớn. Những trẻ sơ sinh và trẻ con mới chập chững biết đi khi bị nhiễm những vi khuẩn này có thể sẽ bị cảm nặng hơn.
- Tiếng ho như chó sủa, khàn khàn, khò khè, hoặc bị khó thở chứng tỏ bệnh cảm bị nặng hơn.
- Vi khuẩn bệnh cúm làm người bệnh bị nóng sốt, ho và đau mình. Vi khuẩn này tấn công nhanh hơn so với trường hợp bệnh cảm thường, và làm cho người bị nhiễm khuẩn trở nên rất yếu. Trong khi trẻ bị cảm thường vẫn còn có sinh lực để chơi đùa và tiếp tục các sinh hoạt hằng ngày, còn trẻ bị cúm thì có thể chỉ muốn nằm trên giường.

Nếu bạn có lo lắng về sức khỏe của con mình, bạn nên tìm hỏi cố vấn về y tế.

Tờ thông tin dành cho phụ huynh này được biên soạn bằng nhiều ngôn ngữ cộng đồng khác nhau và có thể tải xuống từ trang mạng của Early Childhood Connections tại www.econnections.com.au

MỘT SÁNG KIẾN CỦA



ĐƯỢC SỰ HỖ TRỢ CỦA MỘT TÀI KHOẢN GIÁO DỤC TƯ



ĐƯỢC SỰ HỖ TRỢ CỦA HỘI ĐỒNG QUỐC GIA VỀ THỪA NHẬN VIỆC CHĂM SÓC TRẺ



ĐƯỢC SỰ HỖ TRỢ CỦA BỘ GIA ĐÌNH, GIA CỤ, DỊCH VỤ CỘNG ĐỒNG VÀ THỂ DẠNSỰ VỤ LIÊN BANG