

Ano ang kailangan mong malaman...

Mga sipon at Trangkaso

Karamihan sa mga bata ay magkakaroon ng 8 hanggang 10 mga sipon bago ang kanilang ikalawang kaarawan. Kung sila ay nasa daycare o may mga kapatid na may-edad pang-eskwela, maaari silang mas madalas na makaranas nito. Ang mga sipon ay karaniwang lumilipas lang at hindi humahantong sa kahit na anumang mas malubhang bagay. Samantala, siguraduhin na ang inyong anak ay magkaroon ng karagdagang pahinga at uminom ng maraming likido. Para sa iba pang mga sintomas, nandito ang ilang mga hakbang na maaari ninyong gawin para matulongang mapabuti ang pakiramdam ng inyong anak.

Mga baradong ilong at panikip sa dibdib

Plain saline (salt water) na pampatak sa ilong ay maaaring makatulong sa pagpapawala ng baradong ilong. Para sa mga sanggol, gumamit ng pangsipsip na bulb para tanggalin ang uhog pagkatapos gamitin ang pampatak. Para paluwagin ang uhog sa dibdib, dahan-dahang pagpagin ang likod ng inyong anak. Sa gabi, maglagay ng malamig na mist humidifier malapit sa kama ng inyong anak.

Mga ubo o namamagang lalamunan

Sabaw ng manok o iba pang mga likido ay maaaring ibsan ang namamagang lalamunan. Ang mga batang may edad na 4 pataas ay maari ring gumamit ng pampatak sa ubo o lozenges para sa lalamunan. Para sa mga ubo, subukan ang pulot-pukyotan (honey) kung ang inyong anak ay mas matanda sa 2 taon (1/2 na kutsarita para sa may edad 2 hanggang 5 taon, 1 kutsarita para sa 6 hanggang 11 taon, at 2 kutsarita para sa 12 na taon pataas).

Panlunas mula sa lagnat at pananakit

Acetaminophen (na makikita sa Pambatang **TYLENOL**[®]) at ibuprofen (na makikita sa Pambatang **MOTRIN**[®]) ay ligtas at epektibo kung iinumay ayon sa direksiyon. Tanungin ang inyong doktor para sa kanyang rekomendasyon.

Paano masasabi kung ito ay isang sipon o trangkaso

SIPON	TRANGKASO
Ang mga sintomas ay lumalabas ng dahan-dahan, kasama ang walang lagnat o kaunting lagnat lang	Ang mga matitinding sintomas na lumalabas kaagad, kasama ang lagnat (sa karaniwan ay lagpas sa 101°F)
Kaunting pagod, pero may enerhiya para sa normal na mga aktibidad	Masayadong pagod
Barado at tumutulong sipon	Barado at tumutulong sipon (minsang)
Malumanay na ubo, namamagang lalamunan	Ubong walang plema, namamagang lalamunan
	Mga pananakit at panginginig Pagsusuka o pagtatae (minsang)

Palaging magandang ideya ang magtanong sa inyong doktor kung anong mga sintomas ng sipon o trangkaso ang kinakailangang itawag sa opisina.



I-download ang LIBRENG Kid's Wellness Tracker

Subaybayan ang taas, bigat, BMI, mga bakuna, mga sintomas, at mga gamot, at ikalkula ang dosis.



Mga Makakatulong na Karunungan sa Kalusugan galing sa McNeil Consumer Healthcare Division ng McNEIL-PPC, Inc., ang manggagawa ng Children's **TYLENOL**[®] at Children's **MOTRIN**[®]

Ang App Store ay isang paglilingkod na tatak ng Apple Inc. Ang Google Play ay isang tatak-pangkalakal ng Google Inc. Maaaring gamitin ang mga standard na presyo sa pag-download.

©McNEIL-PPC, Inc. 2013 MHP-003T