

Những điều quý
vị cần biết...

Cảm lạnh và cúm

Đa số các trẻ em đều bị cảm lạnh từ 8 tới 10 lần trước khi tròn 2 tuổi. Nếu các em đi nhà trẻ hoặc có anh/chị em đang ở lứa tuổi đi học, các em có thể bị cảm nhiều hơn nữa. Cảm lạnh thường tự khỏi và không gây ra biến chứng nghiêm trọng hơn. Còn hiện tại, bảo đảm là con quý vị ngủ nhiều hơn và uống thật nhiều chất lỏng. Đối với các triệu chứng khác, sau đây là một số bước quý vị có thể áp dụng để giúp con quý vị đỡ bệnh.

Ngạt mũi và tức ngực

Thuốc rửa mũi là nước muối không pha thêm gì có thể chữa ngạt mũi. Đối với trẻ nhỏ, dùng ống hút bằng cao su để hút nước mũi ra sau khi dùng thuốc rửa mũi. Để làm long đờm trong ngực, vỗ nhẹ lên lưng của con quý vị. Vào buổi tối, đặt máy phun hơi lạnh giữ ẩm gần giường của con quý vị.

Ho hoặc đau họng

Súp gà hoặc các loại chất lỏng ấm khác có thể làm họng dịu bớt. Trẻ em từ 4 tuổi trở lên cũng có thể ngậm thuốc ho hoặc thuốc chữa đau họng. Để chữa ho, thử dùng mật ong nếu con quý vị đã trên 2 tuổi (1/2 muỗng cà phê cho trẻ em từ 2 tới 5 tuổi, 1 muỗng cà phê cho trẻ em từ 6 tới 11 tuổi, và 2 muỗng cà phê cho trẻ em từ 12 tuổi trở lên).

Giảm sốt và giảm đau

Acetaminophen (có trong **TYLENOL**® dành cho trẻ em) và ibuprofen (có trong **MOTRIN**® dành cho trẻ em) đều là những loại thuốc an toàn và có tác dụng nếu dùng theo đúng chỉ dẫn. Hỏi ý kiến bác sĩ của quý vị.



Làm thế nào để biết đó là cảm lạnh hay cúm

CẢM LẠNH

Các triệu chứng dần dần xuất hiện, với không bị sốt hoặc chỉ bị sốt nhẹ

Hơi mệt chút xíu, nhưng sức lực cho các sinh hoạt bình thường

Ngạt mũi, sổ mũi

Ho nhẹ, đau họng

CÚM

Các triệu chứng nặng xuất hiện nhanh, kể cả sốt (thường là trên 101°F)

Cực kỳ mệt

Ngạt mũi, sổ mũi (thỉnh thoảng)

Ho khan, đau họng

Nhức mỏi và lạnh run

Ôi mửa hoặc tiêu chảy (thỉnh thoảng)

Bao giờ cũng nên hỏi bác sĩ của quý vị để biết cần gọi cho phòng mạch của bác sĩ khi gặp những triệu chứng cảm hoặc cúm nào.



Tải xuống công cụ Theo Dõi Sức Khỏe Trẻ Em MIỄN PHÍ

Theo dõi chiều cao, cân nặng, BMI, chủng ngừa, các triệu chứng và thuốc men của con quý vị, cộng với việc tính toán liều lượng.



Lời khuyên giữ gìn sức khỏe từ McNeil Consumer Healthcare Division of McNEIL-PPC, Inc., hãng sản xuất Children's **TYLENOL**® và Children's **MOTRIN**®

App Store là thương hiệu của Apple Inc. Google Play là thương hiệu của Google Inc. Các mức giá tải tài liệu thông thường có thể áp dụng.

©McNEIL-PPC, Inc. 2013 MHP-003V