



CONTACT NEMS XIN VUI LÒNG LIÊN LẠC:

1-888-500-1886

WWW.NEMS.ORG



WHAT IS A COLD AND WHAT ARE THE SYMPTOMS?

A cold is a common viral infection. Most colds last 7 to 10 days and will go away on their own. Healthy children can have up to 10 to 12 colds per year, so it is important to know how to care of them.

Symptoms include:

- Runny or stuffy nose
- Cough
- Fever
- Sore throat
- Fussiness or tiredness
- Low appetite

WHAT MEDICINE HELPS? CAN I GIVE MY CHILD OVER-THE-COUNTER COUGH AND COLD MEDICINES?

No medicine will help heal or shorten the duration of a cold. Children usually get better by themselves. Colds are caused by viruses, so antibiotics do not help. Cough and cold medicines have been shown to help some kids, but can also have serious side effects. Try to avoid giving them to young children. Talk to your doctor for more information.

Xin lưu ý rằng thông tin này không thể dùng để chẩn đoán các vấn đề sức khỏe hoặc để thay thế những lời khuyên của các chuyên viên y tế. North East Medical Services từ chối những quyết định của quý vị dựa vào thông tin này. Please note that this information is not intended to diagnose health problems or to replace the advice of a health care professional. North East Medical Services disclaims any liability for the decisions you make based on this information.

HOW CAN I HELP MY CHILD?

- Offer fluids frequently and encourage them to drink.
- Saline (salt water) drops in the nose and a bulb syringe can loosen up and remove mucus in young children.
- Try using a humidifier or go into the bathroom, close the door and let your child breathe the warm steam from the shower for several minutes.
- Honey can be given to children age 1 year and older. It has been shown to work better than cough medicine and has no side effects.
- Try Acetaminophen (Tylenol) or Ibuprofen (Motrin) for fever or pain relief.
- Wash hands often to prevent spreading germs and illnesses to others.

WHAT IF MY CHILD WON'T EAT?

Most kids have poor appetite when they are sick. This can last a few days and is not dangerous, as long as they are drinking enough fluids. You can try water, milk, juice, soup, Gatorade, Pedialyte, popsicles, or Jello. In infants, continue breastfeeding or formula. Count to make sure your baby has at least 3 wet diapers per day.

CALL THE OFFICE OR SEE A DOCTOR IF ANY OF THESE HAPPEN TO YOUR CHILD:

- Fever that lasts for more than 3 days in any child (temperature above 38°C or 100.4 °F)
- Infants under 1 month old has a fever
- Fever that goes away for a few days and then comes back
- Breathing hard, fast, or wheezing
- Unable to drink fluids well
- Fussy or difficult to wake up
- Cough that lasts for more than 3 weeks

Source: Canadian Paediatric Society



CONTACT NEMS XIN VUI LÒNG LIÊN LẠC:

1-888-500-1886

WWW.NEMS.ORG



CẢM LẠNH LÀ GÌ? CẢM LẠNH CÓ NHỮNG TRIỆU CHỨNG NÀO?

Cảm lạnh là một bệnh nhiễm trùng thông thường. Hầu hết bệnh cảm lạnh kéo dài từ 7 đến 10 ngày rồi tự biến mất. Những trẻ em có sức khỏe tốt có thể bị cảm lạnh 10 đến 12 lần trong một năm, vì vậy điều quan trọng là phải biết cách chăm sóc cho trẻ.

Các triệu chứng bao gồm:

- Chảy mũi hoặc nghẹt mũi
- Ho
- Sốt
- Đau cổ họng
- Quấy khóc hoặc mệt mỏi
- Ít thèm ăn

THUỐC NÀO TỐT CHO CẢM LẠNH? TÔI CÓ THỂ CHO CON TÔI UỐNG CÁC LOẠI THUỐC CHỐNG HO VÀ CẢM LẠNH KHÔNG CẦN TOA KHÔNG?

Thuốc sẽ không giúp làm lành hoặc rút ngắn thời gian cảm lạnh. Ở trẻ em, bệnh cảm lạnh thường tự biến đi theo thời gian. Cảm lạnh là do vi-rút gây ra, vì vậy thuốc kháng sinh sẽ không có hiệu quả. Nghiên cứu cho thấy thuốc ho và cảm lạnh có thể giúp một số trẻ em, nhưng cũng có thể có các tác dụng phụ nghiêm trọng. Bạn nên cố gắng tránh cho trẻ uống những loại thuốc này. Tham khảo với bác sĩ để tìm hiểu thêm.

TÔI CÓ THỂ LÀM GÌ ĐỂ GIÚP CON TÔI?

- Thường xuyên cho trẻ uống nhiều nước và khuyến khích trẻ nghỉ ngơi.
- Bạn có thể nhỏ giọt nước muối (nước hòa với muối) vào mũi của trẻ và dùng một ống hút để làm loãng và hút đờm cho trẻ.
- Thử dùng máy làm ẩm, hoặc vào phòng tắm, đóng cửa lại, và cho trẻ hít vào hơi nước ấm từ vòi hoa sen trong vài phút.
- Trẻ em từ 1 tuổi trở lên có thể dùng mật ong. Nghiên cứu cho thấy mật ong có hiệu quả tốt hơn so với thuốc ho và không có tác dụng phụ.
- Thử cho trẻ uống Acetaminophen (Tylenol) hoặc Ibuprofen (Motrin) để giảm sốt hoặc giảm đau.
- Rửa tay thường xuyên để tránh lây lan mầm bệnh cho người khác.

NẾU CON TÔI KHÔNG CHỊU ĂN THÌ SAO?

Hầu hết trẻ em ít chịu ăn khi ốm. Triệu chứng này có thể kéo dài vài ngày và không nguy hiểm, miễn là chúng uống đủ nước. Bạn có thể cho trẻ uống nước, sữa, nước trái cây, súp, Gatorade, Pedialyte, kem que, hoặc Jello. Đối với trẻ sơ sinh, tiếp tục cho bé bú sữa mẹ hoặc sữa trẻ con. Đếm số tã để đảm bảo con bạn cho ra ít nhất 3 tã ướt mỗi ngày.

GỌI VĂN PHÒNG HOẶC ĐẾN GẶP BÁC SĨ NẾU XẢY RA BẤT KỲ TRƯỜNG HỢP NÀO SAU ĐÂY:

- Sốt kéo dài hơn 3 ngày ở bất kỳ trẻ em nào (nhiệt độ trên 38°C hoặc 100.4°F)
- Trẻ sơ sinh dưới 1 tháng tuổi lên cơn sốt
- Cơn sốt qua đi trong vài ngày nhưng sau đó trở lại
- Trẻ thở mạnh, nhanh, hoặc khò khè
- Trẻ không uống được nhiều nước
- Trẻ hay quấy khóc hoặc khó đánh thức
- Trẻ ho hơn 3 tuần

Nguồn: Canadian Paediatric Society

Xin lưu ý rằng thông tin này không thể dùng để chẩn đoán các vấn đề sức khỏe hoặc để thay thế những lời khuyên của các chuyên viên y tế. North East Medical Services từ chối những quyết định của quý vị dựa vào thông tin này.

Please note that this information is not intended to diagnose health problems or to replace the advice of a health care professional. North East Medical Services disclaims any liability for the decisions you make based on this information.