

Fever

الحرارة المرتفعة



Patient
Education Leaflets



961 7 723 111



HHUMC.ORG.LB



HHUMCLB



Fever: Care Instructions

You need to know that:

A fever is a common sign of illness, but that's not necessarily a bad thing.

It's often a sign of infection.

Fever itself most often is harmless and it may play a role in fighting infection. Most fevers don't need treatment.

These thermometer readings are thought to be a fever:

- Rectal, ear or temporal artery temperature of (38°C) or higher.
- Oral temperature of (38°C) or higher.
- Armpit temperature of (37.2°C) or higher.

Adults with fevers of (39.4°C) or higher will most often look and act sick. To treat a fever:

Please follow the instructions below:

- Drink plenty of fluids to prevent dehydration.
- Take an antipyretic medicine, such as acetaminophen (Tylenol), ibuprofen (Advil, Motrin) or naproxen (Aleve), to relieve your symptoms.
- Take a bath with warm water to room temperature. This may help lower body temperature
- Rest, and limit activity.
- Wear lightweight clothing.
- Use a light blanket if you feel chilled, until the chills end.
- Eat mild foods, such as soup.

Please avoid the following:

- over-bundle in blankets or heavy clothes.
- use ice water or alcohol sponge baths.

Seek medical care for an adult with a fever and any of the following:

- Trouble breathing.
- Chest pain.
- Bad headache or stiff neck.
- Being confused.
- Belly pain.
- Repeated vomiting.
- Symptoms of water loss, called dehydration. These include having a dry mouth, making less or dark urine, or not drinking fluids.
- Skin rashes.
- Trouble swallowing fluids.
- Pain with passing urine or pain in the back.

الحمى (الحرارة المرتفعة)

عليك أن تعرف أن:

الحمى تعتبر علامة شائعة للمرض، ولكن ذلك ليس بالضرورة شيء سلبي. غالبًا ما تكون علامة على وجود عدوى. كما أن الحمى نفسها غالبًا ما تكون غير ضارة، وقد تلعب دورًا في مكافحة العدوى. معظم حالات الحمى لا تحتاج إلى علاج. وتعتبر قراءات درجة الحرارة التالية حمى:

- درجة حرارة المستقيم، أو الأذن، أو الشريان الصدغي تبلغ (38 درجة مئوية) أو أعلى.
- درجة الحرارة الفموية تبلغ (38 درجة مئوية) أو أعلى.
- درجة حرارة الإبط تبلغ (37.2 درجة مئوية) أو أعلى.

بالنسبة للبالغين الذين يعانون من حمى تبلغ (39.4 درجة مئوية) أو أعلى، غالبًا ما سيظهرون ويتصرفون بشكل مريض.

لعلاج الحمى، يرجى اتباع التعليمات التالية:

- اشرب الكثير من السوائل لتجنب الجفاف.
- تناول أدوية خافضة للحرارة، مثل الباراسيتامول (تايلينول) أو الإيبوبروفين (أدفيال، موترين) أو النابروكسين (ألييف) لتخفيف الأعراض.
- خذ حماماً بماء دافئ لدرجة حرارة الغرفة. هذا قد يساعد في خفض درجة حرارة الجسم.
- احصل على الراحة، وقلل من النشاط.
- ارتد ملابس خفيفة الوزن.
- استخدم بطانية خفيفة إذا شعرت بالبرد، حتى تنتهي نوبة البرد.
- تناول أطعمة خفيفة، مثل الحساء.

يرجى تجنب ما يلي:

- زيادة التغطية بالبطانيات أو الملابس الثقيلة.
- استخدام الماء المثلج أو الحمامات الإسفنجية الكحولية.

اطلب الرعاية الطبية للبالغين الذين يعانون من الحمى وأي من الأعراض التالية:

- صعوبة في التنفس.
- ألم في الصدر.
- صداع شديد أو تصلب في الرقبة.
- ارتباك.
- ألم في البطن.
- قيء متكرر.
- أعراض فقدان الماء، المعروف باسم الجفاف. وتشمل ذلك: جفاف الفم، إنتاج كمية أقل من البول أو بول داكن، أو عدم شرب السوائل.
- طفح جلدي.
- صعوبة في بلع السوائل.
- ألم أثناء التبول أو ألم في الظهر.