

TÁJÉKOZTATÓ FÜZET SZÜLŐKNEK



kérdezz-felelek a gyermekkori betegségekről



Szülőként az egyik legnehezebb
azt az élethelyzetet átélnünk,
amikor megbetegszik a
gyermekünk,
hiszen féltjük, aggódunk érte.

Tájékoztató füzetünkben
a gyermekkorban jellemző
betegség állapotokról,
a bölcsődék és óvodák betegségekkel,
hiányzásokkal kapcsolatos rendjéről,
az igazolásokról, teendőkről,
és a gyermekorvosok elérhetőségeiről
olvashat részletes információkat.

Dunaharaszti Város Önkormányzata 2023

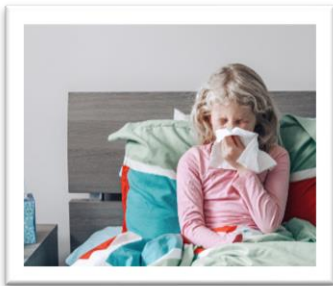
egészséges
haraszti



Amit a gyerekkori betegségekről és tennivalókról tudni érdemes – kérdések és válaszok szülőknek

Miért betegek gyakran a gyermekek?

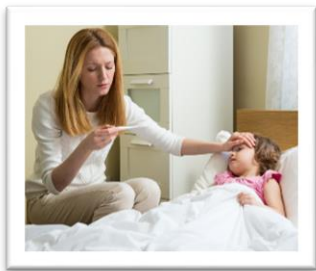
Kisgyermekkorban az immunrendszer még kevés kórokozóval találkozott, ezért sérülékenyebb, időre van szüksége ahhoz, hogy megerősödjön és később hosszú évtizedekig szolgálja az ember egészségét. Az immunrendszernek tehát az első éveiben edződnie kell, hogy fel tudja venni a harcot a különböző betegségekkel szemben. Sok szülő tapasztalja, hogy az első 5-6 évben, vagyis kb. az óvodáskor végéig, főképp az őszi-téli és tél végi, tavaszi időszakban gyakran küzd gyermeke felső légúti panaszokkal: köhögés, tüszögés, torokfájás, láz, orrfolyás stb. Ezek a tünetek jellemzően hirtelen jelentkeznek, csak 2-3 nap eltelte után látjuk, hogy fokozatosan javuló állapotról van -e szó, amelyhez elegendő az otthoni ápolás, vagy szükség van valamilyen célzott kezelésre, esetleg orvos által felírt gyógyszerre. Akár egyhetes otthonápolás is szükség lehet, hogy a gyermek közérzete, energiája újra a régi legyen.



Mikor ne menjen közösségbe a gyermek, és maradjon otthon?

A gyermek érdekében biztosítsuk számára a gyógyuláshoz szükséges körülményeket **otthon** a következő betegségállapotok bármelyikénél:

- fáradékonyság, bágyadság
- hőemelkedés, láz
- sárgás-zöldes orrváladék
- fülfájás
- torokfájás
- gyakori tüszögés
- gyulladt, piros szem, váladékozó szem
- hurutos vagy száraz gyakori köhögés
- erős köhögés, esetleg hányással is járó köhögés
- hányás, hányinger, émelygés
- naponta 2-nél gyakoribb híg széklet



Miért jobb otthon lenni egy enyhén beteg, vagy lábadozó gyermekkel? Miért kéri, hogy ne menjen közösségbe?

Két alapvető érdekről van szó: az egyik a beteg gyermeké, akinek az immunrendszere épp küzd egy kórokozóval, tehát ebben az állapotban gyengébb. Ilyenkor könnyebben elkaphat esetleg más vírusokat, fertőzéseket, amelyek a gyermek közösségekben gyakoriak. Felülfertőződés, elhúzódó betegségállapotok alakulhatnak ki, ha nem tud megerősödni a szervezet védett környezetben.

A másik érdek a közösségbe járó többi gyermek érdeke, akik között különböző érzékenységgű gyermekek vannak, az ő egészségüket is védjük azzal, ha tünetekkel rendelkező gyermek nincs velük, nem fertőzi meg őket esetleg.

Ki dönti el, hogy a gyermeknek haza kell mennie, ha betegség tünetek jelentkeznek?

Ha a gyermeken betegség tüneteket észlel a bölcsődei gondozó, az óvónő vagy az iskolában a pedagógus, haladéktalanul értesíti a szülőt telefonon, hogy gyermeke beteg, jöjjön érte.

Mikor mehet újra a gyermek bölcsődébe/óvodába, milyen feltételekkel?

Ha a gyermek meggyógyult, nem észlelhetőek a korábban felsorolt betegségi tünetek, amikor az otthoni tartózkodást javasoljuk, és újra bölcsődébe/óvodába szeretné vinni a szülő, akkor a szülő igazolása elegendő, **a bölcsődékbe és az óvodákba nem szükséges orvosi igazolást vinni.**

A bölcsődék és óvodák házirendjében rögzítettek alapján a szülő igazolhatja a gyermek hiányzását. Ezekben az intézményekben nem orvosi vizsgálat dönt tehát arról, hogy a gyermek járhat -e a közösségbe, hanem a gyermekközösségért, így az adott gyermekért is felelős, jelenlévő szakember.

Ha a gyermekben betegségi tünetek észlelhetőek, akkor nem járhat intézménybe!

Az iskolások esetében továbbra is szükséges az orvosi igazolás!



Mit kell tennem, ha gyermekemen náthás tüneteket, hányás-hasmenést, rossz közérzetet tapasztalok?

Ilyenkor érdemes otthon maradni pár napig a gyermekkel, hiszen pihenésre van szüksége a gyors gyógyuláshoz. Előfordulhat, hogy ha ilyenkor nem tud otthon megerősödni, később sokkal hosszabb ideig lesz beteg, esetleg a legyengült immunrendszer

felülfertőződik egy új vírussal vagy baktériummal. Ha bölcsődébe, óvodába, iskolába nem mehet a gyermek, akkor máshová se menjen, maradjon otthon, hogy ne találkozzon további kórokozókkal és ne adja tovább a fertőzést másnak!

Mikor és hogyan értesítem telefonon a gyermekorvost arról, hogy a gyermekem beteg lett, gyengélkedik?

Ha a gyermeke betegség miatt otthon marad, nem tud közösségbe menni, **mihamarabb értesítse a gyermekorvosát a tünetekről**. Ezt a rendelési időben, leginkább a **vonalas telefonon**, de **sms-ben, e-mailben, Viberen** is megteheti.

Kérjük a kedves Szülőket, hogy egyféle kéréssel egy fórumon,

VAGY telefonon VAGY e-mailen VAGY Viberen VAGY mobil telefonon - keressék VAGY az asszisztent, VAGY az orvost.

Minden kérés eljut hozzájuk, minden kisbeteg megkapja a szükséges kezelést, igazolást, receptet, vizsgálati időpontot, de kérjük, legyenek türelmesek és megértőek egymáshoz, és tartsák be a fent leírtakat.

Rendelési időben az asszisztensek minden bejövő hívást fogadnak a vonalas telefonon. Túlterhelés esetén többször kell próbálkozni.

Az orvosok a folyamatos betegvizsgálat miatt nem minden mobilhívást tudnak azonnal fogadni. Ezt legyenek szívesek vegyék figyelembe a hívások alkalmával.

FONTOS! Ha gyermeke 3 nap után is lázas, rossz a közérzete, vegye fel a kapcsolatot ÚJRA a gyermekorvosával! A lábadozás ideje akár 7-10 nap is lehet, ekkor már gyengébbek a tünetek, sok esetben gyógyszerre nem, de otthoni ápolásra szüksége van a gyermeknek a teljes gyógyuláshoz!

Mikor kell orvoshoz mennem a gyermekkel náthás tünetek, hányás-hasmenés, rossz közérzet esetén?

Ebben az esetben nem szükséges azonnal orvoshoz menni, de a gyermek ne menjen közösségbe, maradjon otthon felügyelettel, ápolással, az orvost pedig értesítsük erről! 2-3 napot érdemes várunk, hiszen ezek a betegségek nagyon gyakoriak és a legtöbb esetben milyen gyorsan jönnek, olyan gyorsan el is

múlnak, illetve tökéletesen elegendő az otthoni ápolás és gondoskodás. Lázat csak akkor csillapítsunk gyógyszerrel, ha a gyermek közérzete rossz!

Ha a gyermek állapota 2-3 nap után sem javul, kérjen időpontot a gyermekorvostól.

Mit jelent az otthoni ápolás?

A beteg gyermek aktuális állapotához alkalmazkodva OTTHON biztosítjuk számára a gyógyuláshoz szükséges körülményeket:

- ágynyugalom/fizikai aktivitás csökkentése (nem kell erőltetni, ha a csemete nem akar ágyban maradni!)
- könnyű étkezés – ami jólesik a gyermeknek
- C vitamin (ilyenkor emelt dózisban a szokásos adagnál több, a gyermek életkorától függően)
- folyadék bevitel (langyos vagy meleg tea, leves – ahogy jólesik a gyermeknek)
- vigasztalás, megnyugtatás, érzelmi biztonság
- ha a láztól fáj a feje, rossz a közérzete, lázcsillapítót adhatunk
- ha szükséges, recept nélkül kapható köptető alkalmazása (gyakran magától felszakad a letapadt váladék 2-3 nap alatt, ha eleget iszik a gyermek)
- ha szükséges, éjszakára köhögés csillapító szirup alkalmazása a nyugodt alvás miatt
- hányás, hasmenés esetén a folyadékbevitel különösen fontos (kortyonként, kisebb adagokban, ha úgy esik jól), a tünetek ritkulásával az étvágy visszatéréssel könnyű étkezés biztosítása (keksz, tea, rizs, főtt burgonya, illetve amit megkíván a gyermek, nyugodtan eheti).



Mikor mehet újra közösségbe a gyermekem?

Ha a gyermek közérzete jó, újra a régi az energiája, naponta már csak néhány orrfújás szükséges, esetleg még néha (kb. óránként 1 alkalom) kicsit köhög, akkor a gyermek már mehet közösségbe. Ez esetben – ha bölcsődés és óvodás korú – a szülői igazolás elegendő ahhoz, hogy visszatérjen a gyermekek közé.

Régen több gyógyszert kaptak a gyerekek. Miért változott a lázzal kapcsolatos protokoll, miért kapnak általában kevesebb gyógyszert a gyermekek manapság?

A bizonyítékokon alapuló orvoslás évről évre fejlődik és egyre több tudományos érv, tanulmány szól amellett, hogy gyermekkorban az enyhe, főként a nátha jellegű betegségeket az immunrendszer gyógyszer nélkül is képes leküzdeni, sőt az ellenállóképesség ezáltal fejlődik, erősödik, edződik. A láz csak egy tünet, ami a betegséggel együtt jár, sőt ma már azt is tudjuk, hogy a magasabb testhőmérséklet oka épp az, hogy az immunrendszer erősebb fokozatra kapcsol és épp küzd a kórokozóval. A lázas gyermek ilyenkor bágyadt, fáradt, hiszen szervezete dolgozik: le akarja küzdeni a betegséget.

A legtöbb gyermek a betegség alatt síróssabb, étvágytalanabb, langyos folyadékokon kívül nem kíván mást fogyasztani. Ez az állapot kb. 3 nap alatt lezajlik, rendszerint az első 2 éjszaka a legmagasabb a láz, utána fokozatosan optimalizálódik a testhőmérséklet.



Mit kell tenni, ha lázas a gyermek?

Itt az életkor dönt arról, mikor kell orvoshoz fordulnunk.

- 3 hónapnál fiatalabb lázas csecsemőt minél hamarabb lásson orvos!

- 3-12 hónapos csecsemő esetében se várjunk 2-3 napot, hanem egyeztessünk házi gyermekorvosunkkal!
- 1 évnél idősebb gyermek esetén nem szükséges azonnal orvoshoz mennünk, várhatunk 2-3 napot.

FONTOS! Nem a testhőmérséklet számít, hanem a gyermek közérzete. Ha valaki 37,5 °C hőemelkedéssel is rosszul van, akkor kaphat lázcsillapítót. Ne a lázmérő számait nézzük, hanem azt, hogy javul -e a gyermek közérzete. A lázas gyermek bágyadtabb és sokat kíván aludni, ez természetes, erre lehetőséget kell biztosítani számára.

Hóraljban mért értékek:

- 36-37 °C normális testhőmérséklet
- 37-38 °C hőemelkedés
- 38-39 °C mérsékelt láz
- 39-40,5 °C magas láz
- 40,5 °C felett igen magas láz

Végbélben mért értékek:

- 36,5-37,5 °C normális testhőmérséklet
- 37,5-38,5 °C hőemelkedés
- 38,5-39,5 °C mérsékelt láz
- 39,5-41 °C magas láz
- 41 °C felett igen magas láz

Mi a lázgörcs?

Ritka állapotról van szó, a családi érzékenység, halmozódás megfigyelhető. A lázgörcs nem automatikusan a magas láztól alakul ki! Vannak gyermekek, akik erre hajlamosak akár hőemelkedésnél, és vannak, akik 40 fok feletti láznál sem lesznek lázgörcsösek, sőt soha. A lázgörcs esetében sem szükséges már másként kezelni a lázas állapotokat. Régebben volt szokás, hogy hőemelkedésre is már javasolták lázgörcsös gyereknél a lázcsillapító adását, de

Dunaharaszti Város Önkormányzata 2023.

ez nem bizonyult szükségesnek. A lázgörcsös gyermek kezelését gyermekorvosával tudja megbeszélni, ha a családban előfordul ez a hajlam, akkor érdemes előre tájékozódni.



Miért csak a legszükségesebb esetben kap antibiotikumot a gyermek?

A kisgyermekes esetekben 90-95%-ban vírusok okozzák a fertőző betegségeket, amire az antibiotikumok hatástalanok. Az antibiotikum NEM lázcsillapító, csak orvos dönthet az alkalmazásáról!

A gyermeki szervezetnek is szüksége van arra, hogy önállóan is képes legyen leküzdeni a betegségeket. Ellenálló képességünk nagyon nagy része a bélflóra állapotától függ, vagyis a bélnyálkahártya egészségtől, ezt az utóbbi 10 év gastroenterológiai kutatásai egyértelműen bizonyították. A felesleges antibiotikum használat károsítja a bélflórát, így gyengítheti az immunrendszert.

Mit kell tudni a táppénzről?

Gyermekápolási táppénz 12 év alatti gyermek után jár, a napok száma pedig attól függ, hány éves a gyermek és egyedülálló-e a szülő státusza. **Részletes tájékoztató a táppénzről a Magyar Államkincstár honlapján található.**

<https://www.allamkincstar.gov.hu/egeszsegbiztositas/Betegseg/gyermekapolasi-tappenz-gyAp->

FONTOS! A szülő tartsa nyilván, hogy az éves keretéből hány nap vehető még igénybe. A gyermek életkorához igazodóan igénybe vehető gyermekápolási táppénzes napok száma:

- A táppénz az egyévesnél fiatalabb gyermek szoptatása, ápolása címén a gyermek egyéves koráig időbeli korlátozás nélkül jár.
- Az 1 évesnél idősebb, de 3 évesnél fiatalabb gyermek ápolása címén évenként és gyermekenként a szülőnek 84 naptári nap gyermekápolási táppénz folyósítható.

Dunaharaszti Város Önkormányzata 2023.

- A 3 évesnél idősebb, de 6 évesnél fiatalabb gyermek ápolása címén évenként és gyermekenként a szülőnek 42, egyedülálló szülőnek 84 naptári nap gyermekápolási táppénz folyósítható.
- A 6 évesnél idősebb, de 12 évesnél fiatalabb gyermek ápolása címén évenként és gyermekenként a szülőnek 14, egyedülálló szülőnek 28 naptári nap gyermekápolási táppénz folyósítható.

GYERMEKORVOSOK ELÉRHETŐSÉGEI

Dr. Dékány György, 06/70-799-3206,

aprodokbt@gmail.com, asszisztens: Szabóné Kompusz Kitti

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
8-11	14-17	8-11	8-11	15-18

Dr. Gellért Zsuzsa 656-066, lakás: 460-173, 06 30/940-3683

gellert.zsuzsanna@gmail.com

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
15-18	11-14	15-18	11-14	8-11

Dr. Kiss Magdolna 260-422, 06 30/857-6028

doktor.kissmagdolna@gmail.com

Prevenációs rendelés: kedd 11-13, szerda 13-15

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
11-14	8-11	15-18	8-11	7-11

Dunaharaszti Város Önkormányzata 2023.

Dr. Kovács Zsuzsanna 260-421, lakás: 470-060, 06 30/948-0264

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
8-11	15-18	8-11	15-18	12-15

Dr. Rác Ildikó 531-590, 30/ 682-0981

raczildikodr@gmail.com, www.raczildiko.eu

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
15-18	8-11	8-11	15-18	8-11



Jó egészséget kívánunk az egész családnak!

Dunaharaszti Város Önkormányzata 2023.

JEGYZET

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....