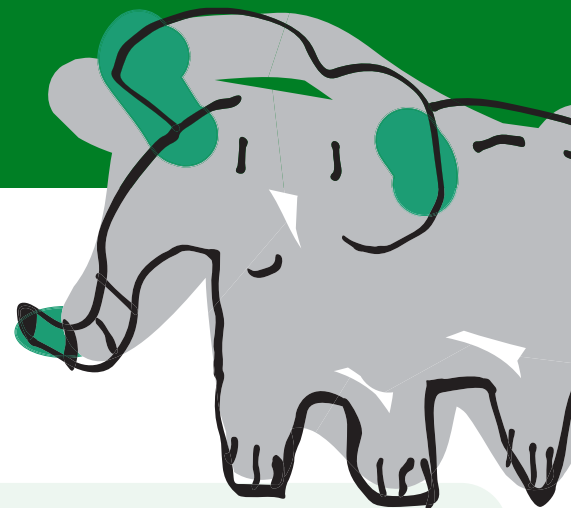


Crianças e Resfriados



Dois tipos de germes provocam infecções: vírus e bactérias. Os vírus provocam resfriado. Antibióticos não conseguem curar uma infecção por vírus nem melhorar os sintomas de resfriado. A boa notícia é que os resfriados se resolvem por si próprios.

Em média, crianças podem apanhar entre 6 e 9 resfriados por ano!

E um resfriado típico dura 7-10 dias.

Um pouco de prevenção. . .

Você pode contribuir para diminuir o número de resfriados que o seu filho apanha, apesar de você não poder eliminar por completo os resfriados. Uma das melhores formas para evitar a propagação dos germes do resfriado é a **lavagem frequente das mãos**. Você e a sua família devem lavar as mãos com sabão e água corrente morna, esfregando uma mão contra a outra pelo tempo que se leva a dizer o abecedário. Seque as mãos numa toalha limpa ou toalha de papel.

Sinais do resfriado normal:

- congestão e corrimento nasal
- garganta inflamada que normalmente melhora quando aparece corrimento nasal
- febre
- tosse
- olhos irritados
- cansaço

É normal que o muco fique espesso e mude de cor durante um resfriado. Se o muco do nariz mudar de cor e passar de transparente para amarelo ou verde, isso não quer dizer que a criança precisa de antibióticos.

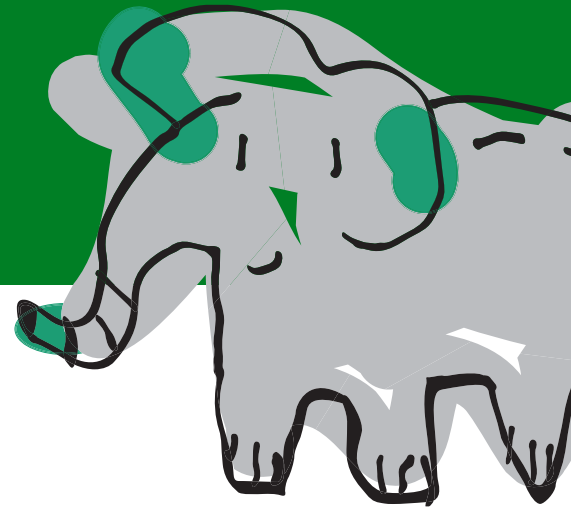
O que você pode fazer para ajudar o seu filho a sentir-se melhor:

- Certifique-se de que o seu filho descansa bastante e bebe muitos líquidos.
- Ponha o seu filho a respirar vapor do chuveiro ou de um vaporizador a frio, ou pingue no nariz gotas de uma solução de água e sal.
- Dê acetaminofeno (Tylenol) ou ibuprofeno (Advil ou Motrin) em caso de febre e dores no corpo como instruído pelo seu médico ou enfermeira.
- Use medicamentos para o resfriado ou para a tosse somente se indicados pelo seu médico ou enfermeira.
- Mantenha o seu filho longe da fumaça de cigarro.

Ligue imediatamente para o médico se o seu filho apanhou um resfriado, está com tosse ou corrimento nasal e mostra algum dos seguintes sinais:

- dificuldade em respirar
- febre acima de 100,4°F (38°C) num bebé com menos de três meses
- febre alta ou prolongada numa criança de qualquer idade
- dor de cabeça intensa, dor ou rigidez de nuca
- dor de ouvido ou irritabilidade
- olhos avermelhados ou inchados
- erupção da pele
- não consegue ou não pode beber líquidos
- dor ou sensação de pressão nos seios perinasais
- tosse ou corrimento nasal que não melhora ao fim de 10 dias

Los niños y los resfríos



Existen dos principales tipos de gérmenes que causan la mayoría de las infecciones: los virus y las bacterias. Los virus causan el resfrío común.

Los antibióticos **no** eliminan a los virus ni alivian los síntomas de los resfríos. **Las buenas noticias** son que los resfríos se curan por sí solos. ¡En general, los niños se resfrían entre seis y nueve veces por año! Y el resfrío típico dura entre siete y diez días.

Un poco de prevención.....

Si bien usted no puede evitar que su hijo se resfríe, puede contribuir a reducir la cantidad de veces que lo hace. Una de las mejores maneras de evitar que los gérmenes del resfriado se propaguen es **lavarse las manos con frecuencia**. Usted y su familia deberían lavarse y frotarse las manos con agua tibia y jabón durante el tiempo suficiente como para decir el abecedario. Séquense las manos con un paño limpio o una toalla de papel.

Síntomas del resfrío común:

- nariz congestionada y que gotea
- dolor de garganta que en general mejora cuando la nariz comienza a gotear
- fiebre
- tos
- ojos llorosos
- sensación de cansancio

Es normal que la mucosidad se espese y cambie de color durante los resfríos. Si el color de la mucosidad nasal cambia de claro a amarillo o verde, no significa que el niño necesita antibióticos.

Qué puede hacer para ayudar a su hijo a sentirse mejor:

- Asegúrese de que descanse bastante y beba bastante líquidos.
- Haga que respire el vapor tibio de la ducha o el vapor fresco de un vaporizador, o póngale gotas de agua salada en la nariz.
- Darle acetaminofeno (por ejemplo, Tylenol) o ibuprofeno (por ejemplo, Advil o Motrin) para bajar la fiebre y aliviar los dolores, según las instrucciones de su médico o enfermera.
- Siga estrictamente las instrucciones de su médico o enfermera para el uso de los medicamentos para el resfrío o la tos.
- Mantenga a su hijo alejado del humo del cigarrillo.

Llame al médico de inmediato si su hijo está resfriado, tiene tos o le gotea la nariz y presenta alguno de estos síntomas:

- Dificultad para respirar
- Más de 100.4 grados de fiebre en bebés menores de tres meses.
- 101 grados o más de fiebre durante más de 48 horas.
- Dolor o rigidez del cuello
- Dolor de oído
- Ojos rojos o hinchados
- Erupción
- Cualquier cambio por el cual su hijo no pueda o no quiera beber líquidos
- Dolor, presión o sensibilidad en los senos paranasales
- Tos o nariz que gotea y no mejora después de 10 días