

**Zábaly a ochlazování
vodou při horečce**

Jak dát správně zábal?

1. namočíme osušku či prostěradlo ve **vlažné vodě** kolem **25 - 30°C** a poté osušku **vyždímáme**
2. zabalíme **oblast hrudníku a břicha**
3. zábal ponecháme **10 až 15 minut** (pokud je třeba, je možné zábaly **opakovat i 3x během 2 hodin**)

!!! dítě ničím dalším nepřikrýváme !!!

!!! hlava a končetiny jsou volné !!! (aby teplo mohlo z těla odcházet)

- v období mezi zábaly, by dítě mělo být **suché** (ideálně v lehkém pyžámku)

TIP: pokud je to dítěti příjemné, můžete přidat i **obklad na čelo**, ať již formou vlhké látky, nebo chladivé hydrogelové náplasti, kterou lze koupit v lékárně

Jak omývat vodou?

1. dítě posadíme do vany s **menším množstvím vody** o teplotě kolem **30°C**
2. houbou nebo žínkou **omýváme trup a končetiny**
3. omývání je možné provádět po dobu **10 až 20 minut**

TIP: pokud se dítěti teplota vody ve vaně nelíbí, dejte vodu trochu **teplejší** ať je mu příjemně a **postupně přidávejte chladnější vodu** - takto to většina dětí zvládne bez pláče 😊

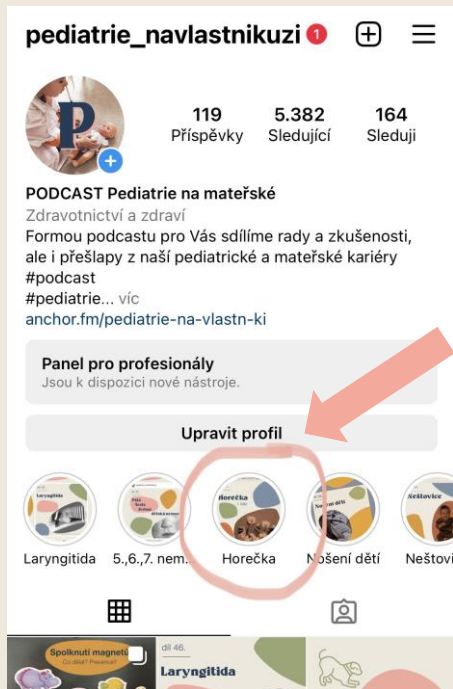
Jak dítě sprchovat?

1. dítě sprchujte **vlažnou vodu kolem 30°C**
2. sprchujte zhruba **10 až 15 minut**

TIP: sprchování se hodí spíše pro **starší děti** nebo **dospělé**, u **menších** je lepší **omývání vodou ve vaně**



TIP: více informací o **horečce u dětí** si můžete poslechnout v našich 2 podcastech



TIP: správné dávkování a výpočet léků proti horečce u dětí naleznete zde