

در صورت وجود نشانههای زیر فوری با اورژانس (125) تماس بگیرید:
- تنگی نفس و یا وجود مشکلات تنفسی
- کبودی لبها
- تب همراه با سردرد و سفتی گردن
- تب بالای 39 درجهی سانتیگراد
- وجود تشنج
- گیجی، تغییرات غیرعادی در رفتار و گفتار
- بروز ناگهانی راش (بثورات پوستی)

1- تب را اندازهگیری نمایید.
اندازهگیری تب میتواند از راه دهانی، معقدی و یا زیربغل انجام شود.
تب به معنای دمای بدن بالای 8/37 درجهی سانتیگراد از راه دهانی و بالای 2/38 از راه معقدی است. اندازهگیری دمای بدن از طریق قرار دادن دماسنج در زیربغل؛ روش دقیقی نیست و می تواند کمتر از دمای اندازهگیری شده از طریق قرار دادن دماسنج در دهان باشد.
دمای زیر 38 درجهی سانتیگراد، تب خفیف در نظر گرفته میشود و بدان معناست که بدن نسبت به عفونت واکنش نشان داده است.

2- در صورت نیاز، تب را درمـــــان نمایید.
درمان تب خفیف لازم نیست مگر اینکه فرد ناراحت باشد. درمان تب در صورتی که دمای بدن 8/38 یا بالاتر باشد، لازم است.
از داروهای تب بری که بدون نسخه هستند (مانند استامینوفن، ایبوپروفن و غیره) استفاده کنید و میزان دوز مورد نیاز را از راهنمای دارویی (بروشوی داخل جعبهی دارو) بخوانید یا از دکتر داروساز بپرسید.
توجه: به افراد زیر 18 سال به هیچ عنوان آسپیرین ندهید، مگر اینکه پزشک تجویز کرده باشد.

استفاده از پارچهی خیس شده با آب ولرم و انجام پاشویه میتواند تب را کاهش دهد. از آب خنک و یا الکل برای این کار استفاده ننمایید.
فرد تب دار باید لباسهاس سبک نخی بپوشد و رواندازش نیز سبک باشد. لباس زیاد میتواند دمای بدن را بالا ببرد. در صورت بروز لرز، از پتو برای گرم شدن فرد استفاده کنید؛ تا وقتی که لرز برطرف شود.

3- نوشیدن مایعات
فرد تب دار باید به میزان کافی مایعات بنوشد تا مایعات بدنش تأمین شود.

4- چه زمانی باید با پزشک تماس بگیرید؟
در صورت وجود هر یک از موارد زیر، فوری با پزشک تماس بگیرید:
- وجود سابقهای از بیماریهای جدی مانند ایدز، بیماری قلبی، سرطان، دیابت و یا مصرف داروهای تضعیف کنندهی سیستم ایمنی
- تب بالایی که به مصرف داروهای تببُر جواب نمیدهد.
- تب در فردی که در معرض هوای بسیار گرم بوده و رغم احساس گرمی، تعریق ندارد.
- وجود سفتی گردن، گیجی یا خواب‌آلودگی به شکلی که بیدار ماندن برای فرد مشکل باشد.
- وجود درد شدید در قسمت تحتانی شکم
- وجود درد شدید شکمی، استفراغ یا اسهال شدید
- بروز بثورات پوستی، تاول، دانهها یا خطوط قرمز رنگ در پوست بدن یا اندامها
- گلودرد شدید، تورم شدید گلو یا گوش درد

- درد هنگام تخلیهی ادرار، یا همراه با کمر درد یا لرز شدید
- سرفههای شدید، دفع خون هنگام سرفه یا وجود اشکال در تنفس

5- پیگـــــیری
در صورت ادامهی تب برای بیش از سه روز، حتماً با پزشک تماس بگیرید.