

## ПРИЛОЖЕНИЕ

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

(памятка призвана помочь Вам, уважаемые родители, получить максимальный эффект от посещения врачом вашего ребенка)

## КОГДА ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ?

Когда ребенок себя плохо чувствует, болеет, главное – своевременно оценить его состояние и принять решение о том, куда нужно обратиться за помощью.

Это не означает, что при возникновении любой проблемы нужно вызывать бригаду «скорой медицинской помощи», но и недооценивать состояние ребенка нельзя, особенно совсем маленького.

Ниже приведены некоторые, наиболее распространенные состояния у детей и информация, куда необходимо обращаться.

Старайтесь не обращаться за информацией к непроверенным источникам в интернете или спрашивать мнение знакомых.

Без осмотра ребенка Вам никто не гарантирует точности постановки диагноза, правильности и, главное, своевременности назначенного лечения!

## ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК СЕРЬЕЗНО ЗАБОЛЕЛ

Если ваш ребенок серьезно заболел, важно обратиться к врачу как можно скорее.

Вам может быть трудно определить, когда ребенок серьезно болен, однако, прежде всего, необходимо доверять своим инстинктам: вы знаете лучше, чем кто-либо, какое поведение вашего малыша может вызывать беспокойство.

Чтобы помочь Вам, предлагаем список симптомов, которые всегда должны рассматриваться как серьезные:

- \* Пронзительный, слабый или непрерывный крик;
- \* Отсутствие отзывчивости, замедление активности или чрезмерная вялость;
- \* Выпуклый родничок у младенцев (мягкое место на голове малыша);
- \* Запрокидывание головы с напряжением мышц шеи;
- \* Ребенок не пьет более восьми часов подряд (твердая пища не так важна);
- \* Температура выше 38°C для ребенка менее трех месяцев, или более 39°C для ребенка в возрасте от трех до шести месяцев;
- \* Высокая температура, но холодные ноги и руки;
- \* Высокая температура в сочетании с апатией и молчанием;
- \* Судороги;
- \* Ребенок синеват или очень бледен;
- \* Затрудненное дыхание, учащенное дыхание, отдышка, вынужденное положение тела при затрудненном дыхании;
- \* Ваш ребенок необычайно сонный, встает с трудом или не узнает вас;
- \* Ваш ребенок не в состоянии бодрствовать, даже когда вы его разбудили;
- \* Пятнистая, пурпурно-красная сыпь на любом участке тела (это может быть признаком менингококковой инфекции);
- \* Многократная рвота или рвота с примесью желчи желто-зеленого цвета

## НОМЕРА ТЕЛЕФОНОВ ДЛЯ ОБРАЩЕНИЯ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ

Вызов «скорой медицинской помощи»	03 или 103 (с мобильного телефона)
Вызов на дом медицинского работника поликлиники	Указать телефон регистратуры (call-центра):
Самостоятельное обращение в кабинет неотложной помощи в поликлинике	Указать Телефон регистратуры (call-центра): Адрес детской поликлиники:

### ИНФОРМАЦИЯ, КОТОРУЮ НЕОБХОДИМО ПЕРЕДАТЬ ПРИ ВЫЗОВЕ ВРАЧА НА ДОМ

- \* Если у вас дома болеет несколько детей, то вызов необходимо оформить на всех;
- \* Указать какой день болезни у ребенка;
- \* Основные жалобы;
- \* Посещает ли ребенок детский сад/школу;
- \* Точный домашний адрес (подъезд, этаж, домофон);
- \* Если у вас нет домофона, предупредите об этом регистратора или старшего фельдшера скорой помощи, принимающих вызов. Откройте и подоприте дверь в подъезд с запиской «Не закрывайте, пожалуйста дверь, ждем врача»;
- \* Подпишите номер своей квартиры, если на Вашей двери нет информации;
- \* Если Вы живете в частном доме, проверьте, что номер Вашего дома видно с улицы

### ЧТО ДЕЛАТЬ В ОЖИДАНИИ ВРАЧА?

- \* Приготовьтесь к приходу медицинского работника, создайте условия, чтобы он не терял драгоценное время:
- \* Уберите из зоны досягаемости домашних питомцев (кошек, собак и т.д.);
- \* В коридоре приготовьте уже разомкнутые бахилы;
- \* В ванной комнате приготовьте чистое мыло, лучше даже жидкое, а также чистое полотенце или бумажные салфетки;
- \* В комнате приготовьте место для осмотра ребенка: диван/кровать с постеленной пленкой или пеленальный стол с уже постеленными одеялами/пеленками;
- \* Если Вам нужен больничный лист, заранее подготовьте все необходимые данные (печатными буквами напишите на листе бумаги и отдайте его доктору): Ф.И.О. ухаживающего за ребенком, кем приходится ему, возраст, дату рождения ухаживающего, место работы (правильное официальное название со всеми принятыми официально сокращениями), Ф.И.О. и полный возраст ребенка и адрес проживания; уберите из зоны досягаемости домашних питомцев заранее кошек/собак);
- \* Подготовьте список вопросов, это особенно касается патронажа малышей, чтобы не забыть ничего спросить. Не стесняйтесь спрашивать о дозировках, длительности, правилах приема препарата;
- \* Не задавайте вопросы, не касающиеся состояния ребенка по которому сделан вызов. Запишите отдельно на консультативный прием и получите исчерпывающие ответы на все имеющиеся у вас вопросы;
- \* Не уходите из дома в день ожидания врача до его прихода

### ПАМЯТКА ПО ПРОБЛЕМАМ

#### ЕСЛИ У РЕБЕНКА ПОДНЯЛАСЬ ТЕМПЕРАТУРА

Температуру у ребенка измеряют при помощи термометра в паховой складке или подмышкой. Чтобы измерить температуру ребенка, осторожно разместите градусник и прижмите ножку или ручку к телу малыша. Если вы используете ртутный градусник – результат будет готов через 7-10 минут, электронный градусник сам подаст сигнал об окончании измерения

Возраст	Температура	Что делать? Кого вызвать?
0-2 мес.	37,5-38 <sup>0</sup> С	Вызов участкового врача
	Любая температура с судорогами	Вызов скорой медицинской помощи
	Выше 38 <sup>0</sup> С	
2-12 мес.	37,5-38 <sup>0</sup> С	Вызов участкового врача
	Любая температура с судорогами	Вызов скорой медицинской по-

1-3 года	Выше 38,5 <sup>0</sup> С	мощи
	37,5-39 <sup>0</sup> С	Вызов участкового врача
	Выше 39 <sup>0</sup> С	Вызов скорой медицинской помощи
	Выше 38 <sup>0</sup> С и ранее были судороги	
	Любая температура с судорогами	
Старше 3 лет	37,1-37,9 <sup>0</sup> С	Самостоятельное обращение в кабинет неотложной помощи или вызов участкового врача
	37,9-39 <sup>0</sup> С	Вызов участкового врача
	Выше 39 <sup>0</sup> С	Вызов скорой медицинской помощи
	Любая температура с судорогами	
	Любая температура с нарушением сознания	

ЕСЛИ У ВАШЕГО РЕБЕНКА РВОТА		
Возраст	Характеристика рвоты	Что делать? Кого вызывать?
0-12 мес.	Срыгивание необильное после приема пищи 2-3 раза в день	Самостоятельное обращение к участковому врачу
	Неоднократное срыгивание после приема пищи	Вызов участкового врача
	Рвота «фонтаном»	Вызов скорой медицинской помощи
	Рвота, сопровождающаяся криком, покраснением лица, вялостью	Вызов скорой медицинской помощи
	Рвота с примесью желчи	Вызов скорой медицинской помощи
1-3 года	Рвота однократная с повышением температуры тела до 37,5 <sup>0</sup> С	Самостоятельное обращение в кабинет неотложной помощи, к участковому врачу
	Рвота до 2-3-х раз в день с подъемом температуры до 38,5 <sup>0</sup> С	Вызов участкового врача
	Рвота до 2-3-х раз в день с подъемом температуры более 38,5 <sup>0</sup> С	Вызов скорой медицинской помощи
	Рвота более 3-х раз в день с подъемом температуры более 38,5 <sup>0</sup> С	Вызов скорой медицинской помощи
	Рвота, сопровождающаяся монотонным криком, болями в животе	Вызов скорой медицинской помощи
Старше 3 лет	Рвота до 2-3-х раз в день с подъемом температуры до 37,5 <sup>0</sup> С, с незначительным нарушением самочувствия	Самостоятельное обращение в кабинет неотложной помощи или вызов участкового врача
	Рвота до 2-3-х раз в день с подъемом температуры до 38,5 <sup>0</sup> С	Вызов участкового врача
	Рвота более 3-х раз в день с подъемом температуры более 38,5 <sup>0</sup> С, болями в животе	Вызов скорой медицинской помощи

ЕСЛИ У РЕБЕНКА ПОЯВИЛИСЬ ИЗМЕНЕНИЯ СТУЛА		
Возраст	Характеристика стула	Что делать? Кого вызывать?

0-12 мес.	Жидкий стул 6-10 раз в день без примеси зелени, слизи, кровяных прожилок, не сопровождающийся подъемом температуры и снижением аппетита	Самостоятельное обращение в кабинет неотложной помощи, к участковому врачу
	Жидкий стул более 10 раз в день без примеси зелени, слизи, кровяных прожилок, не сопровождающийся подъемом температуры	Вызов участкового врача
	Жидкий стул до 10-15 раз в день, не сопровождающийся подъемом температуры, с примесью слизи, зелени	Вызов участкового врача
	Жидкий стул до 10 раз в день, сопровождающийся подъемом температуры, криком, отказом от еды	Вызов скорой медицинской помощи
1-3 года	Жидкий стул 3-5 раз в день, с примесью слизи, зелени, сопровождающийся подъемом температуры до 38,0° С	Вызов участкового врача
	Жидкий стул более 5 раз в день, с примесью слизи, зелени, сопровождающийся подъемом температуры выше 38,5° С	Вызов скорой медицинской помощи
Старше 3 лет	Жидкий стул 3-5 раз в день, без патологических примесей, сопровождающийся подъемом температуры до 38,0° С	Самостоятельное обращение в кабинет неотложной помощи, к участковому врачу
	Жидкий стул 3-5 раз в день, с примесью слизи, зелени, сопровождающийся подъемом температуры до 38,5° С	Вызов участкового врача
	Жидкий стул более 5 раз в день, с примесью слизи, зелени, прожилок крови, сопровождающийся подъемом температуры выше 38,5°	Вызов скорой медицинской помощи
Любой возраст	Отсутствие стула в течение 2 и более суток без нарушения самочувствия	Прием участкового врача
Дети до 1 года	Отсутствие стула, сопровождающееся рвотой, болями в животе	Вызов скорой медицинской помощи

#### ЕСЛИ У РЕБЕНКА ПОЯВИЛАСЬ СЫПЬ

Возраст	Характеристика сыпи	Что делать? Кого вызвать?
Любой возраст	Сыпь, связанная с приемом пищи, без нарушения самочувствия	Самостоятельное обращение к участковому педиатру
	Сыпь любой локализации, не связанная с приемом пищи, сопровождающаяся подъемом темпера-	Вызов участкового врача

	туры до 38,0°C	
	Сыпь любой локализации, не связанная с приемом пищи, сопровождающаяся подъемом температуры выше 38,0°C	Вызов скорой медицинской помощи
	Сыпь любой локализации, пурпурно-красная, звездчатая	Вызов скорой медицинской помощи

ЕСЛИ РЕБЕНОК КАШЛЯЕТ		
Возраст	Характеристика кашля	Что делать? Кого вызвать?
0-1 года	Любой кашель, длящийся в течение часа	Вызов участкового врача
Старше года	Кашель более 3 дней, сопровождающийся температурой не выше 37,5°C	Самостоятельное обращение в кабинет неотложной помощи
Любой возраст	Неожиданно начавшийся кашель, сопровождающийся нарушением дыхания (ребенок испуган, задыхается, губы синеют)	Вызов скорой медицинской помощи

ЕСЛИ У РЕБЕНКА ЗАТРУДНЕННОЕ И ЧАСТОЕ ДЫХАНИЕ (ОДЫШКА)		
<p>Одышка – нарушение частоты, ритма и глубины дыхания, которое часто сопровождается ощущением нехватки воздуха. Одышка может быть физиологичным явлением, если она возникает после серьезной физической нагрузки и продолжается несколько минут. Если же одышка появляется без нагрузки, то это неотложное состояние, по поводу которого необходимо обратиться за медицинской помощью. Вам надо посчитать, сколько вдохов делает Ваш ребенок за 1 минуту.</p>		
0-2 мес.	Частота дыхания более 60 вдохов в минуту без повышения температуры тела	Вызов скорой медицинской помощи
2-12 мес.	Частота дыхания более 50 вдохов в минуту без повышения температуры тела	
Старше 1 года	Частота дыхания более 40 вдохов в минуту	
<p>До приезда скорой медицинской помощи Вам необходимо усадить ребенка старшего возраста, слегка наклонив туловище вперед, младшего возраста уложить ребенка, обеспечив возвышенное положение головы, успокоить его ровным ритмичным негромким голосом, проводя при этом рукой по спине вдоль позвоночника, освободив горло и грудь от завязок, резинок, расстегнуть воротник и открыть окно. Не следует самостоятельно давать какие-либо препараты, если они не прописаны врачом!</p>		

ЕСЛИ У РЕБЕНКА НАРУШЕНИЕ СОЗНАНИЯ И ПОВЕДЕНИЯ		
Возраст	Характеристика	Что делать? Кого вызвать?
До 6 месяцев	Вздрагивания, дрожание подбородка, нижней губы, частый плач (особенно ночной без видимых причин)	Прием участкового педиатра
Любой воз-	Судороги	Вызов скорой медицинской помощи

раст		мощи
	Потеря сознания, обморок продолжительностью более 1-2 мин, нарушение дыхания	Вызов скорой медицинской помощи
Дети старше 5 лет	Потеря сознания, обморок продолжительностью до 2 минут без нарушения дыхания, без судорог	Прием участкового педиатра

### ОБМОРОК

Обморок – острое состояние, которое характеризуется проходящей потерей сознания, острой недостаточностью кровообращения, часто сопровождается падением больного. Причина обморока может быть самой различной: выраженный психоэмоциональный стресс, боль, испуг, чрезмерные физические нагрузки, перегрев. Кроме этого причиной обморока могут быть и некоторые заболевания: анемия (снижение гемоглобина), нарушения функции сосудов головного мозга, травма головы.

Первая помощь при обмороке заключается в том, что больного необходимо уложить на ровную поверхность, приподнять его ноги (чтобы обеспечить приток крови к головному мозгу), обеспечить доступ свежего воздуха и дать понюхать нашатырный спирт.

### СУДОРОГИ

Судороги появляются при самых различных заболеваниях. При этом нередко наблюдаются сильные самопроизвольные мышечные сокращения, слюноотделение, образование пены, теряется контроль над кишечником и мочевым пузырем, ребенок может упасть и даже перестать дышать. Судороги продолжаются не более 30-45 секунд. Следует знать, что начавшийся припадок остановить невозможно. Нужно вызвать скорую медицинскую помощь и до ее приезда предпринять все меры, чтобы предохранить малыша от негативных последствий и возможных травм. Судороги у детей обычно вызывают у родителей сильный испуг, но своевременная и грамотно оказанная первая помощь имеет огромное значение.

Если начались судороги у ребенка, Вам необходимо в первую очередь:

- \* не паниковать и действовать уверенно;
- \* выбрать безопасное место с ровной поверхностью и положить его на левый бок, чтобы открыть доступ воздуха к дыхательным путям;
- \* между зубами положить свернутый в плотный жгут носовой платок во избежание прикусывания языка;
- \* вызвать скорую медицинскую помощь;
- \* освободить ребенка от тесной одежды, расстегнуть ремень, пояс, воротник;
- \* убрать опасные, острые и жесткие предметы;
- \* обеспечить доступ свежего воздуха.

Если приступ начался от сильного плача, малыш «зашелся», посинел, то нужно рефлекторно восстановить его дыхание: поднести нашатырный спирт, брызнуть водой.

В случае, когда наблюдаются судороги у грудных детей, они требуют проведения некоторых дополнительных мероприятий:

- \* очистить рот и глотку грудничка от остатков пищи, рвотных масс или слизи (механическим путем) для обеспечения проходимости дыхательных путей;
- \* повернуть голову малыша на бок.

При температуре выше 38<sup>0</sup>С у ребенка могут развиваться так называемые фебрильные судороги. При возникновении фебрильных судорог ребенку требуется быстро и грамотно оказать первую помощь.

Необходимо:

- \* раздеть ребенка;
- \* дать малышу жаропонижающие (в возрастной дозе, предпочтительнее в свечах)

- \* обеспечить проветривание помещения и снижение температуры воздуха;
- \* использовать физические методы снижения температуры тела ребенка (водное обтирание, обмахивание, кратковременное прикладывание холода к сонной и бедренной артерии)

<b>ЕСЛИ У РЕБЕНКА ЛЮБОГО ВОЗРАСТА ИНОРОДНОЕ ТЕЛО, ОЖОГИ, ТРАВМЫ</b>	
Попадание инородного тела в глаз	Сопровождается болью, резью и слезотечением из поврежденного глаза. Инородное тело конъюнктивы удаляют при помощи ватного жгутика и вымывают раствором альбуцида (глазные капли сульфацила натрия). Если у Вас не получилось удалить инородное тело необходимо обратиться за медицинской помощью!
Инородные тела в желудочно-кишечном тракте	Попадают путем проглатывания. При «застревании» инородного тела в пищеводе возникают затруднения глотания и боль. Постарайтесь выяснить у ребенка что именно он проглотил. Будьте осторожны в попытках самостоятельно облегчить состояние ребенка, некоторые предметы могут вызвать повреждение пищевода или стенки желудка (кишки).. Вызовите бригаду скорой медицинской помощи!!! Применение слабительный недопустимо!!!
Инородное тело в дыхательных путях	Возникает при вдыхании мелких предметов в момент игры или работы. Одним из первых симптомов является навязчивый кашель и затруднение дыхания. Вам необходимо экстренно вызвать скорую медицинскую помощь!!!
Ожоги, травмы	Вызов скорой медицинской помощи