

INFORMATIONS DESTINÉES AUX PARENTS

CHAQUE ENFANT EST
UN SUPER HÉROS COURAGEUX

INFECTION DES VOIES RESPIRATOIRES SUPÉRIEURES OU RHUME



QU'EST-CE QU'UNE INFECTION DES VOIES RESPIRATOIRES SUPÉRIEURES OU UN RHUME ?

Le rhume est une infection virale qui provoque une inflammation et une infection du nez et de la gorge. Elle peut survenir 5-6 fois par an, voire plus si votre enfant va à la crèche. Le rhume survient surtout chez l'enfant plus jeune puisque son système immunitaire n'est pas encore complètement actif et qu'il est fréquemment exposé aux virus responsables.



QUELS SONT LES SIGNES ?

- ~ encombrement nasal
- ~ écoulement nasal
- ~ éternuement
- ~ toux
- ~ douleur à la gorge
- ~ fièvre
- ~ irritabilité, pleurs
- ~ diminution de la faim
- ~ écoulement des yeux



Les antibiotiques ne sont pas nécessaires parce que le rhume est causé par un virus et non par une bactérie. L'antibiotique n'a aucune action sur les virus.

QUE FAIRE POUR MON ENFANT ?

- ~ laisser votre enfant se reposer
- ~ donner à boire régulièrement, de petites quantités
- ~ surélever la tête du lit de l'enfant
- ~ si votre enfant présente de la fièvre ($>38,5^{\circ}\text{C}$), un inconfort ou de la douleur, lui donner du paracétamol (Dafalgan[®] sirop ou Perdolan[®] sirop : dose/poids)
- ~ l'encourager à se moucher le plus souvent possible s'il est capable de le faire, puis se laver les mains
- ~ **nettoyer son nez (avec du liquide physiologique) aussi souvent que nécessaire (minimum 4x/jour) et particulièrement avant de boire, manger et dormir**

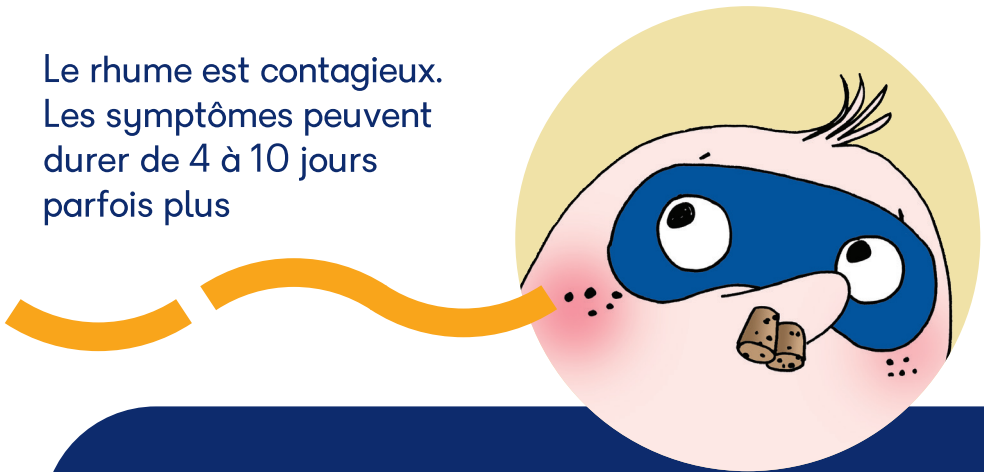
QUAND ALLER CONSULTER LE MÉDECIN ?

- ~ difficulté à respirer
- ~ refus de boire ou manger
- ~ difficulté à avaler
- ~ agitation
- ~ toux persistante
- ~ détérioration de son état général

COMMENT PUIS-JE PROTÉGER MON ENFANT ?

- ~ se laver les mains
- ~ éviter le contact avec les personnes infectées
- ~ ne pas partager les objets personnels avec les personnes malades (verre...)
- ~ se couvrir la bouche lorsqu'on tousse

Le rhume est contagieux.
Les symptômes peuvent
durer de 4 à 10 jours
parfois plus



COMMENT NETTOYER LE NEZ DE MON ENFANT ?

Utiliser une seringue ou une poire (10 à 30ml) par narine pour 1 lavage de nez. Coucher l'enfant sur le côté, en une pression vider la seringue entière dans la narine supérieure. Recommencer la même manœuvre dans l'autre narine avec l'enfant couché sur l'autre côté.

CHC.be

NOUS PRENONS
SOIN DE VOUS



CHC
GROUPE SANTÉ