

**Choré dieťa je dieťa, ktoré prejavuje niektoré z príznakov akejkoľvek choroby. Inak povedané, nejaví sa nám ako zdravé.**

Choré dieťa má príznaky ako

- celkové zmeny správania: strata nálady, hravosti, nezáujem o okolie, únava až apatia, nechúť do jedla prípadne jeho odmietanie
- zvýšená teplota alebo horúčka
- prechladnutie: nádcha výtok z nosa kašeľ, bolesti hrdla, červené slzavé oči, bolesti hlavy
- bolesti brucha, vracanie, hnačka
- vyrážky na koži

**Choré dieťa má byť doma.**

Dieťa aj s miernymi príznakmi ochorenia musí ostať doma. Takéto dieťa v žiadnom prípade nedávajte do škôlky alebo školy, nepatrí na detské ihrisko, do detských kútikov, ani na záujmové aktivity, na výlet k starým rodičom, do prírody alebo nákupného centra. Dieťa nesmie ani na vianočné besiedky, koncerty, vystúpenia – akokoľvek sa na ne pripravovalo a tešilo.

Choré dieťa s akútnymi príznakmi je zdrojom infekcie pre svoje okolie - v rámci možností chráňte najmä zraniteľných členov domácnosti (dojčatá, seniori, onkologickí pacienti).

**Choré dieťa má mať kludový režim.**

Čo najviac času by malo dieťa tráviť v posteli, v teple. Je potrebné udržať ho v pokoji čítaním rozprávok, hraním spoločenských hier, rozhovormi, počúvaním príbehov a pesničiek, a v tomto čase pokojne aj pozeraním rozprávky v televízii. Limitujte však čas pri obrazovkách mobilov, tabletov a počítačov.

**Choré dieťa má byť pod dozorom dospelaj známej a zodpovednej osoby.**

Podľa veku dbajte, aby bola dostupná pomoc dospelaj osoby, príznaky sa môžu vystupňovať a celkový stav dieťaťa sa zhoršiť.

**Choré dieťa má mať zvýšený príjem tekutín.**

Podávame akékoľvek tekutiny – vodu, riedené ovocné šťavy, čaj, rehydratačný roztok. Tekutiny nemajú byť horúce. Keďže dieťa v čase choroby potrebuje viac energie, sladeným nápojom sa nevyhýbame. Vhodnou tekutinou je aj mäsovo-zeleninový vývar. Deti v začiatkových fázach ochorenia často trpia nechutenstvom a tekutiny je často jediným zdrojom energie. Ak ochorenie sprevádza aj horúčka, hnačka alebo vracanie, straty tekutín sú ešte väčšie. Pozor na dehydratáciu.

**Choré dieťa sa má liečiť dostatočný čas.**

Doba liečby a teda doba, počas ktorej má dieťa dodržiavať režim chorého je minimálne 48 hodín po poklese teploty, alebo do doby určenej lekárom. Dieťa musí byť doma najmä počas celej doby užívania antibiotík.

Pre dieťa je nevyhnutná aj dostatočná doba doliečovania (rekonvalescencia). Podľa imunológov je ideálne, aby trvala minimálne tak dlho, ako samotná choroba. Počas tejto doby je potrebné vyhnúť sa náročným aktivitám, fyzickú aktivitu zvyšovať postupne, dbať na dostatočný pitný režim, dopriať dieťaťu dostatok oddychu a ak je to možné, vyhýbať sa miestam, kde sa zdržuje veľa ľudí.

**Väčšina chorých detí pri prechladnutí alebo ochoreniach dýchacích ciest nepotrebuje antibiotiká.**

Nepodávajte svojmu dieťaťu svojvoľne antibiotiká ani iné lieky na lekársky predpis, pretože také lieky dostali susedia alebo spolužiaci vášho dieťaťa. Väčšina bežných prechladnutí a infekcií dýchacích ciest je vírusových, a jediné, čo dieťa potrebuje je domáci kľud, dostatok tekutín a zmiernenie príznakov ako horúčka, nádchu, hnačku, vracanie a podobne. Ak máte o svoje dieťa obavy, kontaktujte svojho lekára. Pre rozlíšenie závažných príznakov pozrite Manuály pre určenie závažnosti zdravotného stavu podľa veku.

**Choré dieťa predovšetkým potrebuje byť v pokoji, bezpečí, v istote, obklopené pozornosťou rodičov a najbližších.**