

# 5 способов понизить температуру



Когда у ребенка жар, он тяжело дышит, кожа сухая, пунцового цвета, лоб, руки и ноги горячие. С помощью несложных процедур вы можете облегчить его состояние.

## Уксусные обтирания

Смешайте в миске одну часть уксуса и пять частей теплой воды. Затем намочите губку и оботрите ею кожу ребенка: сначала спину и живот, затем руки, ноги, ладони и стопы. Повторяйте процедуру через каждые 3 часа.

## Компресс

Смочите махровые салфетки в отваре мяты, затем хорошо отожмите: они должны быть влажными, а не мокрыми. Положите компрессы на лоб, виски, запястья, паховые складки. Меняйте их каждые 10 минут.

## Жаропонижающее

Парацетамол мягко снижает температуру. Выберите лекарство в виде сиропа или свечей. Внимательно изучите инструкцию. Помните, что давать препарат нужно с интервалом в 4-6 часов.

## Теплое питье

3 ст. ложки липового цвета или малины залейте 200 мл кипятка. Настаивайте 15 минут, процедите и остудите. Давайте ребенку отвар часто, но понемногу. Напиток поможет снизить температуру, вызовет активное потоотделение. Если у малыша влажный затылок, сразу же переоденьте его.

Иногда жару предшествует озноб. Если вы заметили, что малыш дрожит, стопы и ладони холодные, кожа бледная, значит, у него поднимается температура. Приложите к стопам грелку с горячей водой. Для более длительного сохранения тепла всыпьте в воду 4 ст. ложки соли и накройте грелку толстым полотенцем.