



## Caring for a Child with a fever

### What is normal body temperature?

Normal body temperature is around 37°C (98.6°F). Body temperature varies during the day. The lowest body temperature occurs in the early morning hours (2 a.m. to 4 a.m.) and the highest temperature occurs in the late afternoon.

Body temperature may also increase as a result of overdressing or strenuous exercise, especially in hot weather.

### What is a fever?

A fever is when the body temperature is 38°C (100°F) or higher.

Fever means that the body temperature is higher than normal. Fever often means your child has an infection, but other conditions can also cause fever without any infection. Fever is not caused by teething. Infants with serious infections might have below normal temperatures rather than a fever. If a child has a fever over 38°C (100°C) it usually means he has an infection. Fever may help your child fight an illness. Fever may occur after an infant or child has an immunization.

In general, the child's behaviour tells more about the severity of the illness than the degree of the fever. If a child feels warm or feverish, it is more important to observe the behaviour of the child than to take the child's

## Si votre enfant a de la fièvre

### Quelle est la température interne normale?

La température interne normale est environ 37°C (98,6°F). Cette température varie au cours de la journée : elle est la plus basse dans les premières heures de la journée (entre 2 h et 4 h du matin) et la plus élevée en fin d'après-midi.

La température interne peut également augmenter lorsqu'une personne est habillée trop chaudement ou si elle s'adonne à une activité physique intensive, en particulier par temps chaud.

### Qu'est-ce qu'une fièvre?

On parle de fièvre lorsque la température interne est de 38°C (100°F) ou plus.

On parle de fièvre lorsque la température interne d'une personne est plus élevée que la normale. Une fièvre signale souvent la présence d'une infection, mais il existe d'autres conditions pouvant causer une fièvre sans infection. La poussée des dents ne cause pas de fièvre. Un bébé ayant une infection grave peut avoir une température inférieure à la normale au lieu d'une fièvre. Une fièvre supérieure à 38°C (100°F) chez un enfant signifie généralement que l'enfant a une infection. Une fièvre peut aider votre enfant à combattre une maladie. La vaccination peut causer de la fièvre chez un bébé ou un enfant.

En général, le comportement d'un enfant en dit plus que le degré de fièvre sur la sévérité de la maladie. Si un enfant semble chaud ou fiévreux, il est plus important d'observer son comportement que de prendre sa température.

temperature.

## **How do you know if a young child has a fever?**

### **1. Observe the child.**

A young child with a fever will often appear ill. The child may:

- Look flushed or pale
- Feel hot or cool to the touch
- Be fussy or groggy
- Have “goose bumps,” shivers or tremors
- Sweat and/or
- Be thirsty

### **2. Take the child’s temperature.**

You can tell if your child has a fever by taking the child’s temperature with a thermometer.

## **What is the best way to take a temperature?**

The safest way to take a temperature is in the centre of the armpit or axilla, with a digital thermometer. This is an easy way to take an infant or a child’s temperature. If the child is over two years of age, an ear thermometer can be used.

The Canadian Pediatric Society does not recommend using mercury thermometers. Accidental exposure to this toxic substance can occur if the thermometer breaks.

Taking the temperature in the mouth (oral) is unsafe because a young child can bite and break the thermometer, especially a glass thermometer. Also, the reading can be wrong because it is hard to keep a thermometer under the child’s tongue.

Do not take the temperature in the rectum (bum). This can be dangerous

## **Comment savoir si un jeune enfant a de la fièvre?**

### **1. Observer l’enfant**

Un jeune enfant qui a de la fièvre paraît souvent malade. Il peut :

- Avoir les joues rouges ou le teint pâle;
- Sembler chaud ou froid au toucher;
- Être difficile ou abruti;
- Avoir la « chair de poule », des frissons ou des tremblements;
- Transpirer;
- Avoir soif.

### **2. Prendre la température de l’enfant.**

Pour savoir si votre enfant a de la fièvre, il faut prendre sa température avec un thermomètre.

## **Quelle est la meilleure façon de prendre la température d’un enfant?**

La méthode la plus sécuritaire pour prendre la température d’un enfant est de placer un thermomètre numérique au milieu de l’aisselle (creux axillaire). Il s’agit là d’un moyen simple de prendre la température d’un bébé ou d’un enfant. Si l’enfant a plus de deux ans, on peut utiliser un thermomètre d’oreille.

La société canadienne de pédiatrie ne recommande pas l’utilisation des thermomètres au mercure : il existe un risque d’exposition à une substance toxique si le thermomètre se brise.

Prendre la température orale (dans la bouche) n’est pas une méthode sécuritaire car un jeune enfant peut mordre le thermomètre et le briser, en particulier s’il s’agit d’un thermomètre en verre. Le résultat obtenu peut également être faussé, car il est difficile de garder un thermomètre sous la langue de l’enfant.

Ne prenez pas la température par voie rectale (dans le derrière). Cette méthode est dangereuse et irritante pour l’enfant.

Les bandelettes thermosensibles et les sucettes thermomètres ne sont pas recommandées car elles ne donnent pas la température de manière précise.

and upsetting to the child.

Fever strips and pacifier thermometers are not recommended because they do not give accurate temperature readings.

### ***Important!***

If your baby is under six months old, call Health Links-Info Santé (Winnipeg 788-8200, toll-free 1-888-315-9257), your public health nurse or your doctor/midwife as soon as you realize that your baby has a fever of 38°C (100°F) or higher.

If your child is over six months old, call health Links-Info Santé (Winnipeg 788-8200, toll-free 1-888-315-9257), your public health nurse or your doctor if your child:

- Has a fever higher than 39°C (102°F)
- Is excessively cranky, fussy or irritable
- Is excessively sleepy, lethargic or unresponsive
- Is persistently wheezing or coughing
- Is vomiting or has diarrhea
- Has a rash, stiff neck, earache, headache, sore throat, or any other signs of illness that worry you
- Seems otherwise well, is drinking enough fluids but the fever lasts more than 48 hours

### **How do you take a temperature in the armpit?**

This method is usually used to check for a fever in newborns and young children.

- Use a digital thermometer.
- Clean the thermometer with cool, soapy water and rinse.

### ***Important!***

Si votre bébé a moins de six mois, appelez Health Links-Info Santé (Winnipeg : 788-8200, numéro sans frais à l'extérieur de Winnipeg : 1 888 315-9257), votre infirmière de santé publique, votre médecin ou votre sage-femme dès que vous réalisez que sa température est de 38°C (100°F) ou plus.

Si votre enfant a plus de six mois, appelez Health Links-Info Santé (Winnipeg : 788-8200, numéro sans frais à l'extérieur de Winnipeg : 1 888 315-9257), votre infirmière de santé publique ou votre médecin :

- s'il a une fièvre supérieure à 39°C (102°F);
- s'il est d'une humeur excessivement difficile ou irritable;
- s'il est excessivement somnolent, léthargique ou amorphe;
- s'il a une respiration sifflante ou une toux persistante;
- s'il vomit ou a la diarrhée;
- s'il a une éruption cutanée, le cou raide, mal à l'oreille, mal à la tête, mal à la gorge ou tout autre symptôme de maladie qui vous inquiète;
- s'il paraît en bonne santé et absorbe suffisamment de liquide, mais a une fièvre qui dure plus de 48 heures.

### **Comment prend-t-on la température dans le creux axillaire?**

Cette méthode est généralement utilisée pour vérifier si un nouveau-né ou un jeune enfant a de la fièvre.

- Utilisez un thermomètre numérique.
- Nettoyez le thermomètre avec de l'eau savonneuse tiède, puis rincez-le.
- Placez le bout du thermomètre au milieu de l'aisselle.
- Assurez-vous que l'enfant serre étroitement son bras contre son corps.

- Place the tip of the thermometer in the centre of the armpit.
- Make sure your child's arm is tucked snugly against his/her body.
- Leave the thermometer in place for about a minute, or as long as the package directions state for underarm temperatures.
- Remove the digital thermometer and read the temperature.
- Clean the thermometer.

For a young child or infant, it is easier to take the child's temperature if you hold him/her in a cradle hold. If your child is older, the child can sit on your lap, with one arm behind your back. A quiet activity such as breastfeeding, or singing or telling a story to your child may help keep the child still.

### **How do you take a temperature in the ear?**

Follow the manufacturer's instructions carefully.

- Use a clean probe tip each time.
- Gently tug on the ear, pulling it back. This will help straighten the ear canal, and make a clear path inside the ear to the ear drum.
- Gently insert the thermometer until the canal is fully sealed off.
- Squeeze and hold down the button for one second.
- Remove the digital thermometer and read the temperature.

### **What should you do if your child has a fever?**

Contact a qualified health care

- Laissez le thermomètre en place pendant environ une minute, ou aussi longtemps que le suggèrent les instructions accompagnant le thermomètre pour la température axillaire.
- Retirez le thermomètre numérique et lisez la température.
- Nettoyez le thermomètre.

Il est plus facile de prendre la température d'un bébé ou d'un jeune enfant si vous le tenez dans vos bras comme pour le bercer. Si votre enfant est plus âgé, il peut s'asseoir sur vos genoux en vous enlaçant avec un bras derrière votre dos. Une activité tranquille telle que l'allaitement, une chanson ou une histoire peut vous aider à garder votre enfant immobile.

### **Comment prend-t-on la température dans l'oreille?**

Suivez attentivement les instructions du fabricant.

- Utilisez toujours un capuchon de sonde propre.
- Tirez gentiment l'oreille vers l'arrière, afin de redresser le conduit auditif et d'ouvrir un accès direct dans l'oreille jusqu'au tympan.
- Insérez gentiment le thermomètre dans l'oreille jusqu'à ce que le canal auditif soit complètement obstrué.
- Appuyez sur le bouton du thermomètre pendant une seconde.
- Retirez le thermomètre numérique et lisez la température affichée.

### **Que faire si votre enfant a de la fièvre?**

Communiquez avec un professionnel de la santé compétent, tel qu'indiqué à la page 3 de ce pamphlet.

Lorsque votre enfant a de la fièvre, il n'est pas toujours nécessaire de lui donner un médicament pour faire baisser sa température. En fait, il est préférable de

professional (see page three of this booklet).

When your child has a fever, medication is not always needed to reduce the temperature. In fact, the best reason for giving your child medication is not to reduce fever but to relieve the associated aches and pains.

- If your child has a fever, make sure he/she is comfortable.
- Offer plenty of fluids to drink such as water, watered-down apple juice, “flat” soft drinks or popsicles. If your child is breast-feeding, offer more frequent breastfeeding opportunities.
- Remove extra blankets and clothing so heat can leave your child’s body. This helps lower the body temperature. Cover only with a sheet.
- Do not take off all your child’s clothes because your child may become too cold and start to shiver. Shivering produces more body heat, causing the temperature to rise again. Keep your child in light clothing: diapers or panties and a light shirt. This allows the extra heat to escape from your child’s body.
- Wash or bathe your child with tepid (lukewarm) water to help reduce the fever. Check your child’s temperature 30 minutes afterwards.
- If your child starts to shiver, stop the washing or bathing, dry and dress your child, and cover with a dry sheet.
- NEVER use alcohol or cold water to sponge or bathe your child. Alcohol is a poison and can be absorbed through your child’s skin.

donner un médicament à un enfant pour soulager les douleurs associées à sa fièvre plutôt que pour faire baisser sa température.

- Si votre enfant a de la fièvre, assurez-vous qu’il dispose d’un certain confort.
- Offrez-lui beaucoup de liquides à boire, en particulier de l’eau, du jus de pomme dilué à l’eau, des boissons gazeuses « plates » ou des sucettes glacées. Si vous allaitez encore votre enfant, offrez-lui le sein plus souvent.
- Enlevez les couvertures et les vêtements supplémentaires afin que la chaleur puisse s’échapper du corps de votre enfant, ce qui aidera à faire baisser sa température interne. Couvrez l’enfant avec un drap seulement.
- Ne déshabillez pas entièrement votre enfant, car il pourrait commencer à avoir froid et à frissonner, ce qui produit encore plus de chaleur corporelle et ferait donc remonter sa température. Habillez légèrement votre enfant, avec une couche ou une culotte et une chemise fine. Ces vêtements légers permettent à la chaleur supplémentaire de s’échapper du corps de votre enfant.
- Lavez ou baignez votre enfant dans de l’eau à peine tiède afin de réduire la fièvre. Vérifiez la température de votre enfant 30 minutes après le bain.
- Si votre enfant commence à frissonner, arrêtez le bain, séchez votre enfant, habillez-le et couvrez-le d’un drap sec.
- N’utilisez JAMAIS d’alcool ou d’eau froide pour baigner un enfant : l’alcool est un poison qui peut être absorbé au travers de la peau de l’enfant.
- Nourrissez votre enfant s’il a faim. Beaucoup d’enfants malades n’ont pas d’appétit.

- Feed your child if he/she is hungry. Many children with a fever will not feel hungry.

### **Medication:**

Acetaminophen is the best drug for lowering fever in children and teenagers. There are many brands of acetaminophen that come in different forms such as drops, liquid, syrup, elixir, tablets and capsules.

The form of medication and dosage depends on your child's weight and age. Read product labels carefully for ingredients, dosage and frequency. For advice, contact Health Links-Info Santé (Winnipeg 788-8200, toll-free 1-888-315-9257), your pharmacist, your public health nurse or your physician/midwife.

The fever temperature usually comes down in one-and-a-half to two hours after taking acetaminophen. Often it rises again and then the medication may have to be repeated. It is important not to exceed the recommended doses in 24 hours.

Acetylsalicylic acid (ASA) is not recommended because it has been associated with a rare and often fatal disease called Reye's Syndrome.

*If you have other question, please call Health Links-Info Santé (Winnipeg 788-8200, toll-free 1-888-315-9257), your local public health nurse, or your physician/midwife.*

### **Médicaments :**

L'acétaminophène est le meilleur médicament pour réduire la fièvre chez les enfants et les adolescents. Il existe de nombreuses marques d'acétaminophène présenté sous diverses formes (gouttes, liquide, sirop, élixir, comprimés et gélules).

La forme et le dosage de médicament à utiliser dépendent du poids et de l'âge de votre enfant. Lisez attentivement les étiquettes des produits afin de déterminer quels en sont les ingrédients, les dosages et les fréquences d'absorption. Pour obtenir des conseils, communiquez avec Health Links-Info Santé (Winnipeg : 788-8200, numéro sans frais à l'extérieur de Winnipeg : 1 888 315-9257), votre pharmacien, votre infirmière de santé publique, votre médecin ou votre sage-femme.

La température commence généralement à baisser une heure et demie à deux heures après la prise du médicament, après quoi elle peut remonter, auquel cas il faudrait administrer un nouvelle dose de médicament. Il est important de ne pas dépasser la dose de médicament recommandée pour une période de 24 heures.

L'acide acétylsalicylique (AAS) n'est pas recommandé car son utilisation a été associée avec l'apparition d'une maladie rare et souvent mortelle appelée syndrome de Reye.

*Si vous avez des questions, appelez Health Links-Info Santé (Winnipeg : 788-8200, numéro sans frais à l'extérieur de Winnipeg : 1 888 315-9257), votre infirmière de santé publique, votre médecin ou votre sage-femme.*

**If you need more information:**

- Call your health centre/Public Health Nurse,  
**or**
- Call Health Links @  
1-888-315-9257

**If your condition changes or you feel that your symptoms are serious:**

- Return to the Emergency Department Immediately  
**or**
- Call an ambulance: (911)

**Pour plus de renseignements :**

- Communiquez votre centre de santé/Infirmière de la santé publique,  
**ou**
- Composez le numéro d'Info santé:  
1 888 315-9257

**Si vous notez une modification de votre état de santé ou que vous avez l'impression de manifester des symptômes graves:**

- Retournez immédiatement au service des urgences,  
**ou**
- Appelez une ambulance: (911)

Document extracted from



Document tiré de

