

تب و پاشویه

- تب زیر ۳۸ درجه در صورتیکه تحت کنترل باشد برای کودک مشکلی ایجاد نمی کند.
- وجود مقداری تب برای از بین بردن ویروسها لازم است.

برای از بین بردن تب می توانید از **تن شویه** استفاده کنید:

- تکه ای پارچه را در آب ولرم قرار دهید، سپس آب اضافی آن را بگیرید.
- پارچه را روی شقیقه، دور گردن، زیر بغل ها و روی کشاله رانهای کودک قرار دهید.
- بعد از ۲ تا ۳ دقیقه پارچه ها را تعویض کنید.
- تن شویه را به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه تکرار کنید، سپس با استفاده از دماسنج، دمای بدن وی را مجددا اندازه بگیرید.

