

BacSi1.com

Hạ sốt an toàn cho trẻ

Dán tử lạnh — bình tĩnh xử trí khi con sốt

✓ Liều theo cân nặng

✓ Dấu hiệu phải đi viện

✓ Xử trí co giật do sốt

bacsi1.com · Tài liệu miễn phí, mang tính tham khảo — không thay thế chẩn đoán của bác sĩ

Hạ sốt đúng cách

Paracetamol — liều theo CÂN NẶNG: 10–15mg cho mỗi kg, mỗi 4–6 giờ, tối đa 4 lần/ngày.

Ví dụ: bé 8kg → 80–120mg/lần · 10kg → 100–150mg · 15kg → 150–225mg · 20kg → 200–300mg. Dùng dụng cụ đong kèm, KHÔNG ước lượng bằng thìa ăn.

Khi nào cho uống hạ sốt?

- Thường khi trẻ sốt $\geq 38,5^{\circ}\text{C}$ và khó chịu. Sốt là phản ứng bảo vệ — mục tiêu là trẻ dễ chịu hơn, không cần đưa về 37°C .
- Cho trẻ mặc thoáng, uống nhiều nước/sữa, lau người bằng nước ẤM (không nước lạnh, không cồn).

⚠ ĐƯA ĐI VIỆN NGAY nếu trẻ:

- Dưới 3 tháng tuổi mà sốt $\geq 38^{\circ}\text{C}$
- Co giật, li bì khó đánh thức, tím tái
- Khó thở, thở nhanh, rút lõm ngực
- Nôn nhiều, không uống được, dấu hiệu mất nước (khóc không nước mắt, tiểu ít, môi khô)
- Phát ban dạng chấm không mất khi ấn (nghi nhiễm khuẩn huyết)
- Sốt trên 2 ngày không giảm, hoặc bạn thấy bất an

Xử trí co giật do sốt

- Bình tĩnh — đa số co giật do sốt lành tính, tự hết trong 1–3 phút
- Đặt trẻ nằm nghiêng một bên (tránh sặc), nơi an toàn, tránh vật cứng
- KHÔNG nhét bất cứ thứ gì vào miệng, KHÔNG ghì chặt tay chân
- Nới lỏng quần áo, canh giờ cơn giật
- Sau cơn: đưa trẻ đi khám để tìm nguyên nhân sốt

Gọi 115 nếu: cơn giật kéo dài trên 5 phút, giật lại liên tiếp, trẻ tím tái/khó thở, hoặc không tỉnh lại sau cơn.

Tuyệt đối tránh: aspirin cho trẻ (nguy cơ hội chứng Reye); tự dùng kháng sinh; đắp lá/cạo gió cho trẻ nhỏ; ủ ấm quá kỹ khi đang sốt cao.

Nhật ký sốt (ghi để báo bác sĩ)

Giờ	Nhiệt độ	Thuốc đã cho	Biểu hiện khác

Nguồn: tổng hợp từ hướng dẫn/ngưỡng chuẩn công khai (WHO, Bộ Y tế, IOM, ADA...); BacSi1.com biên soạn, bản v1.0 (07/2026).