

MEGFÁZÁS NAPLÓ – BABA EGÉSZSÉGFIGYELŐ

Név: _____

Kor: _____ hónap: _____

Első tünet észlelésének dátuma: _____

Napló vezetésének kezdete: _____

Hőmérséklet nyilvántartás:

Dátum	Időpont	Hőmérséklet(°C)	Mérési mód (hónalj/száj/végbél)	Megjegyzés

Tünetek nyomonkövetése:

Tünet	Igen/Nem	Megjegyzés
Orrfolyás		
Köhögés		Nedves/Száraz
Tüsszentés		
Hőemelkedés/Láz		
Nyűgösség		
Étvágycsökkenés		
Alvászavar		

◆ Alkalmazott otthoni megoldások

- Orrszívás (milyen gyakran?): _____
- Sós orrspray / tengervizes oldat: _____
- Párásító használat: _____
- Emelt felsőtest alvás közben (pl. refluxpárna): _____
- Gyógyszer, ha volt (név + adag): _____

☎ Orvosi konzultáció

Időpont: _____

Téma: _____

Ajánlás, amit kaptunk: _____

✦ Fontos megfigyelések

 www.bebibolt.hu