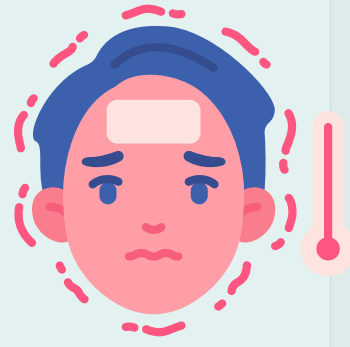
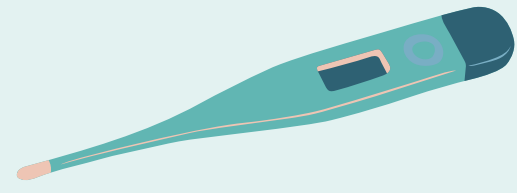


# 孩子得了新冠感染，该怎么观察症状？

如果你的孩子出现以下症状，表示病情可能加重，请马上联络附近的冠病评估中心 (CAC)，或者带孩子到医院进行诊治。

## 测量体温

- 请在家预备体温计。
- 每4个小时测量孩子的体温。
- 正常体温的范围是36.5 - 37.5C。
- 如果体温在36.5C以下，请马上寻求医疗帮助。
- 如果体温在37.5以上，代表你的孩子发烧了。别担心，这代表孩子的免疫系统正在对抗病毒，属于正常现象。
- 那什么时候应该带孩子去看医生呢？
  - 如果持续发烧超过3天
  - 如果体温持续上升
  - 如果孩子不住颤抖或有抽搐现象



## 监测呼吸频率

- 如果孩童呼吸得太快、太用力、或太吵，请立即寻求医疗
- 怎样算“太快”？孩童正常呼吸频率范围（根据年龄）：
  - -2个月以下：每分钟 < 60次
  - -2 - 12个月：每分钟 < 50次
  - -1 - 5岁：每分钟 < 40次
  - -5岁以上：每分钟 < 30次
- 学会测量孩子每分钟的呼吸次数。
- 1岁以下的婴儿采用腹式呼吸，请测算他们的腹部起伏次数/分钟。
- 较大的孩童采用胸式呼吸，请测算他们的胸口起伏次数/分钟。
- 怎样算“太用力”？当孩童每次吸气时，胸口往内移
- 怎样算“太吵”？正常呼吸是平静的。任何声音，无论多么微小，都算太吵



## 观察咳嗽模式

- 新冠病毒会感染肺部和呼吸道，所以咳嗽属于正常现象。
- 但是，如有以下症状，表示病情加重，请马上寻求医疗帮助
  - 咳嗽超过3天
  - 咳嗽频率增加
  - 咳嗽不止且时长增加
  - 咳嗽从干性咳嗽变湿性咳嗽（伴有痰液）
  - 孩子胸闷或胸口疼痛



## 监测血氧饱和度 (SPO2)

- 请在家预备血氧仪。
- 每2至4个小时测量孩子的血氧饱和度 (SPO2)。
- 测量时，请确保血氧仪完好固定在孩子的手指或脚趾上。如果血氧仪尺寸不符，所测量的指数将不准确。
- 如果血氧饱和度 (SPO2) 低于95%，请立刻寻求医疗帮助！



## 观察尿液颜色和尿量

- 正常孩童会每4至6个小时排出淡黄或透明的尿液。
- 请密切观察以下情况
  - 尿液颜色是否变深？
  - 尿量是否减少，尿布比平常干爽或更换次数减少？
- 以上是孩子脱水的症状。请立刻寻求医疗帮助。



## 呕吐、肚泻、无法正常进食/饮水

- 孩子如有以下症状，表示病情加重，请马上寻求医疗帮助
  - 6个小时内呕吐超过2次
  - 进食/饮水后的10分钟内呕吐
  - 呕吐物为深青色或带血
  - 出现恶心症状
  - 肚泻超过3次/天
  - 食量和饮水量比平日减少超过一半



看起来疲倦、虚弱或者嗜睡

如有以上症状，请马上寻求医疗帮助！

# 怎么照顾确诊新冠病毒的儿童？

如果你的孩子不幸确诊新冠病毒，而你是他/她的看护人。  
以下资讯或许对你很重要.....

## 我的孩子不幸确诊新冠病毒，可能会发生什么情况？

- 大部分的儿童只会出现轻微的症状。然而，有些儿童病情可能会比较严重。新冠病毒常见症状包括：
  - 发烧
  - 咳嗽
  - 感冒症状，比如喉咙痛，鼻子阻塞或流鼻水
  - 发抖/发冷
  - 身体酸痛
  - 头痛
  - 失去嗅觉和/或味觉
  - 恶心、呕吐
  - 腹泻
  - 疲倦
- 这些症状通常3天之后会出现好转，尽管也有一些儿童的症状长达7天。如果儿童的症状变得严重（请参考‘危险症状’），请马上寻求医疗帮助。



## 如果我的孩子发烧了，该怎么办？

- 不要慌张。
- 发烧代表孩子的免疫系统正在对抗病毒，属于正常现象。
- 请确保孩子得到充足的休息和摄入足够的水分。
- 如果孩子因为高烧而无法好好休息，可以适当地给予退烧药（Paracetamol）来降低体温。反之，如果孩子看起来状况不错，则不需要按时给予药物。
- 请谨慎使用退烧药（Paracetamol）。过度使用药物可以给孩子带来副作用。
- 不建议使用湿巾降温（Sponging），因为此举无效，反而让孩子发冷颤抖。
- 不建议儿童使用消炎药，比如阿司匹林(Aspirin)，布洛芬/诺洛芬(Ibuprofen/Nurofen)，或双氯芬酸(Diclofenac/Voltaren)。



## 如果我的孩子泻肚或呕吐，该怎么办？

- 协助孩子摄入更多的水分：
  - 适当减少每次喝水的水量，但必须增加喝水次数。
  - 如果孩子有呕吐现象，尝试使用汤匙或注射器 (syringe) 喂水。不要强迫孩子一次性大量饮水，这会加重呕吐不适。
  - 适当的给予口服补液盐(ORS)或米饭/粥水
    - \*米饭/粥水准备方法：每一杯米加入3杯水，烹煮至少10-15分钟。捞出多余水分，放置至凉便可食用。可以加入一点盐分调味。
- 如果你的孩子抗拒饮水且呕出所有食物/饮料，或超过6个小时没有排尿，请马上寻求医疗帮助。



# 怎么照顾确诊新冠病毒的儿童？

如果你的孩子不幸确诊新冠病毒，而你是他/她的看护人。  
以下资讯或许对你很重要.....

## 如果我的孩子癫痫发作! 我该怎么办?



- 请保持镇定!
- 确保孩子平躺在一个安全的地方，比如卧床、沙发或者地面。把孩子摆在侧躺姿势。
- 确保孩子的口鼻畅通，才能呼吸顺畅。请不要往口腔塞入任何物品(就算他们在咬紧牙关)。帮忙松开他们的衣物。
- 如果癫痫发作超过5分钟，请马上拨打999。

## 我该怎么保护我家中的其他成员?



- 指定一位家庭成员看护新冠确诊儿童。不要频密更换看护人或者有太多照顾者。
- 请随时保持屋内通风良好，尤其是确诊者的卧室。敞开所有门窗并打开天花板吊扇，不要使用空调。
- 如果使用直立式风扇，请把风扇对向门窗，而不是屋内成员。
- 请把确诊儿童和其他家庭成员隔离。
- 确诊者使用指定的个人卧室和浴室（如果情况允许）。
- 每位家庭成员要随时使用口罩并勤加洗手。每当有其他成员靠近，包括看护者，确保孩童使用口罩或者用布遮盖口鼻。
- 公用物件,例如门把、洗手间和水龙头、电子产品（手机、电脑）等,必须使用日常家用清洁剂或者自制清洁剂（漂白剂和清水以1:9比例混合）频繁消毒。洗手间也需要频繁清洗。马桶冲水前记得盖上马桶盖，以免病毒散播。
- 请不要和确诊者/怀疑确诊者共用物品。所有使用过的毛巾、床单等，需彻底清洗晾干。



## 我们需要居家隔离多长时间?



- **Delta** 变种病毒可以通过空气传播且传播率非常高。当家中一位成员确诊新冠病毒，家中其他成员受感染的几率高达80-100%。
- 没有接受任何疫苗接种的**Delta** 变种病毒确诊者，可以散播病毒至少**21**天。
- 因此，你应该居家隔离至少**21**天，不要接触你的朋友、同事和不住在同一屋檐下的家人。
- 使用线上购物配送服务购买日常用品。当然，你也可以寻求家人和朋友的帮助，只是他们只可以把购买的物品放在屋外以避免你们之间有直接接触。
- 隔离期间，请不要离开家里，更不要邀请任何宾客到家中探访。



# 怎么照顾确诊新冠病毒的儿童？

如果你的孩子不幸确诊新冠病毒，而你是他/她的看护人。  
以下资讯或许对你很重要.....

## Paracetamol (Panadol) 药水 推荐服用量

市场上的Paracetamol药水有两种剂量，分别是120mg/5ml 和 250mg/ml。请小心检查你所使用的剂量。如果孩子年龄小过3个月，在给孩子服用药物前一定要咨询专业医生。

### 重要指示！

- 请不要在24小时内给予孩童超过4个服用量的Paracetamol。每次服用药物的间隔必须超过4个小时。严格遵守药物标签指示或医生建议。
- 请参考以下Paracetamol推荐服用量，如果孩子年龄小过3个月，在给孩子服用药物前一定要咨询专业医生。

Paracetamol药水服用量 (剂量120mg/5ml) - 根据孩童年龄，建议给予的分量和时间间隔		
年龄 & 体重	Paracetamol建议服用量	时间间隔
3至6个月 (3到6公斤)	2.5 – 3.5ml	最多4次 / 24小时
6至24个月 (6到12公斤)	5 – 7.5ml	最多4次 / 24小时
2至4岁 (12到16公斤)	7.5ml – 10ml	最多4次 / 24小时
4至6岁 (16到20公斤)	10-12.5ml	最多4次 / 24小时
6至8岁 (20到25公斤)	12.5-15ml	最多4次 / 24小时
8至10岁 (25到30公斤)	15ml – 17.5ml	最多4次 / 24小时
10岁以上 (超过30公斤)	17.5ml – 20ml	最多4次 / 24小时

Paracetamol药水服用量 (剂量 250mg/5ml) - 根据孩童年龄，建议给予的分量和时间间隔		
年龄 & 体重	Paracetamol建议服用量	时间间隔
3至6个月 (3到6公斤)	1 – 2ml	最多4次 / 24小时
6至24个月 (6到12公斤)	2m- 3.5ml	最多4次 / 24小时
2至4岁 (12到16公斤)	3.5 – 5 ml	最多4次 / 24小时
4至6岁 (16到20公斤)	5 - 6ml	最多4次 / 24小时
6至8岁 (20到25公斤)	6 – 7.5ml	最多4次 / 24小时
8至10岁 (25到30公斤)	7.5- 9ml	最多4次 / 24小时
10岁以上 (超过30公斤)	10ml	最多4次 / 24小时

## Paracetamol药片推荐服用量

市场上的Paracetamol药片剂量通常是500mg/片。如果需要更小的剂量，你可以把药片切成正确的分量给孩子服用。

给 6 至 16岁的孩童 - Paracetamol 药片的建议服用量和时间间隔		
年龄 & 体重	Paracetamol建议服用量	How often?
6至8岁 (20到25公斤)	250mg	最多4次 / 24小时
8至10岁 (25到30公斤)	375mg	最多4次 / 24小时
10至12岁 (30到40公斤)	500mg	最多4次 / 24小时
12至16岁 (40到50公斤)	750mg	最多4次 / 24小时