

# 家庭医生对如何照顾有呼吸道症状的儿童的建议

大多数儿童呼吸道疾病，包括感冒、流感、呼吸道合胞病毒 (RSV) 和 COVID-19，都可以在家中管理，无需处方药。然而，在某些情况下，一定要寻求医疗护理。下面，家庭医生分享一些建议，介绍怎样决定何时寻求呼吸道疾病的护理，以及如何在家支持您的孩子。

## 如果您的孩子出现以下情况，请致电您的家庭医生：

- 发烧持续 72 小时或更长时间。
- 发烧消失了一天或更长时间（没有使用退烧药物），然后复发。
- 异常烦躁，即使在对发烧做了治疗后也仍然烦躁不安。
- 耳痛持续超过 48 小时。
- 不吃不喝。注意，生病时饮食较少是正常的。液体比食物更重要。
- 有特殊需求，使他们变得更难照顾。



您作为父母或监护人，最了解自己的孩子。如果您觉得孩子需要看家庭医生，请联系他们寻求帮助。



不知道该怎么办？Health Connect Ontario 提供**症状检查工具**，也可以选择与**护士实时聊天**。您也可以**拨打 811** 联系护士，全天 24 小时开通。

## 发生以下情况时，拨打 911 或前往急诊室：

- 您担心孩子病情严重。
- 您的婴儿年龄小于三个月，有发烧。
- 您的孩子呼吸困难或呼吸比正常速度快。
- 您担心孩子有脱水的风险或已经有脱水。

这些仅仅是何时寻求紧急护理的若干例子。安大略省东部儿童医院 (CHEO) 有更多信息，可以帮助您决定**孩子是否需要急诊护理**。

如需了解有关新冠肺炎和儿童的更多信息，包括罕见的并发症，请参阅“**关于新冠肺炎的困惑**”系列中“**我的孩子患有新冠肺炎。我应该了解些什么？**”。

## 如何在家帮助您孩子

- **发烧：**如果您的孩子可以服用乙酰氨基酚或布洛芬等，可以使用这些非处方药治疗发烧或疼痛。请注意，不建议儿童服用阿司匹林或含乙酰水杨酸 (ASA) 的产品。



如果您难以获得非处方药，请致电家庭医生或药剂师寻求建议。来自加拿大儿科协会的信息概述了**如何测量儿童的体温**以及如果他们发烧该怎么做。这里有一段英国国民保健署关于**儿童发烧**的视频。

- **红眼和流泪：**这些症状几乎都会自行消失，不需要抗生素点滴或其他药物。按压暖包和人工眼泪有助于减少不适。
- **鼻塞和流鼻涕：**尝试生理盐水冲洗喷雾剂、加湿器或鼻吸器。
- **耳痛：**如果您注意到您的孩子揪耳朵，可能会是耳朵痛。如果孩子的耳痛持续时间超过 48-72 小时，如果他们耳朵有排出物，或者在过去一年中有超过 2-3 次耳部感染，则要进行评估。
- **咳嗽：**用加湿器或淋浴的蒸汽治疗咳嗽。如果咳嗽听起来像犬吠，户外的冷空气可能会有所帮助。如果您的孩子至少一岁，您可以在晚上给他们喂 1-2 茶匙蜂蜜。
- **液体：**确保您的孩子引用足够的液体，包括水、汤、果汁甚至冰棒。母乳/配方奶对于年幼婴儿来说是足够的，因为他们不饮用其他液体。

## 保持健康和预防疾病的提示

- 在拥挤的室内公共场所佩戴口罩（让孩子也戴上口罩）。
- 经常彻底洗手；无法洗手时使用擦手液。
- 咳嗽并打喷嚏，用肘部遮住，而不要用双手。
- 留在家里，而且孩子生病时也要把他们留在家里，尤其是在最具传染性的头几天。
- 注射流感疫苗，并及时更新接种 COVID-19 加强针。



Ontario College of  
Family Physicians



OCFP 感谢 Kate Miller 博士和 Norfolk Family Medical 的**博客**文章，这篇博客是本文信息的来源。