

家庭醫生對如何照顧有呼吸道癥狀的兒童的貼士

大多數兒童呼吸道疾病，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，無需處方藥。然而，在某些情況下，一定要尋求醫療護理。下面，家庭醫生分享一些貼士，介紹怎樣決定何時尋求呼吸道疾病的護理，以及如何在家支持您的孩子。

如果您的孩子出現以下情況，請致電您的家庭醫生：

- 發燒持續 72 小時或更長時間。
- 發燒消失了一天或更長時間（沒有使用退燒藥物），然後復發。
- 異常煩躁，即使在對發燒做了治療后也仍然煩躁不安。
- 耳痛持續超過 48 小時。
- 不吃不喝。注意，生病時飲食較少是正常的。液體比食物更重要。
- 有特殊需求，使他們變得更難照顧。



您作為父母或監護人，最瞭解自己的孩子。如果您覺得孩子需要看家庭醫生，請聯絡他們尋求幫助。



不知道該怎么做？[Health Connect Ontario](#) 提供**癥狀檢查工具**，也可以選擇**與護士即時聊天**。您也可以**撥打 811** 聯絡護士，全天 24 小時開通。

發生以下情況時，撥打 911 或前往急診室：

- 您擔心孩子病情嚴重。
- 您的嬰兒年齡小於三個月，有發燒。
- 您的孩子呼吸困難或呼吸比正常速度快。
- 您擔心孩子有脫水的風險或已經有脫水。

這些僅僅是何時尋求緊急護理的若干例子。[安大略省東部兒童醫院 \(CHEO\)](#) 有更多資訊，可以幫助您決定孩子是否需要急診護理。

如需瞭解有關新冠肺炎和兒童的更多資訊，包括罕見的併發症，請參閱「[關於新冠肺炎的困惑](#)」系列中“[我的孩子患有新冠肺炎。我應該瞭解些什麼？](#)”。

如何在家幫助您的孩子

- **發燒**：如果您的孩子可以服用乙醯氨基酚或布洛芬等，可以使用這些非處方藥治療發燒或疼痛。請注意，不建議兒童服用阿司匹林或含乙醯水楊酸 (ASA) 的產品。



如果您難以獲得非處方藥，請致電家庭醫生或藥劑師尋求建議。來自加拿大兒科協會的資訊概述了**如何測量兒童的體溫**以及如果他們發燒該怎麼做。這裡有一段英國國民保健署關於**兒童發燒**的視頻。

- **紅眼和流淚**：這些癥狀幾乎都會自行消失，不需要抗生素點滴或其他藥物。按壓暖包和人工眼淚有助於減少不適。
- **鼻塞和流鼻涕**：嘗試生理鹽水沖洗噴霧劑、加濕器或鼻吸器。
- **耳痛**：如果您注意到您的孩子拉耳朵，可能會是耳朵痛。如果孩子的耳痛持續時間超過 48-72 小時，如果他們耳朵有排出物，或者在過去一年中有超過 2-3 次耳部感染，則要進行評估。
- **咳嗽**：用加濕器或淋浴的蒸汽治療咳嗽。如果咳嗽聽起來像犬吠，戶外的冷空氣可能會有所幫助。如果您的孩子至少一歲，您可以在晚上給他們喂 1-2 茶匙蜂蜜。
- **液體**：確保您的孩子引用足夠的液體，包括水、湯、果汁甚至冰棒。母乳/配方奶對於年幼嬰兒來說是足夠的，因為他們不飲用其他液體。

保持健康和預防疾病的提示

- 在擁擠的室內公共場所佩戴口罩（讓孩子也戴上口罩）。
- 經常徹底洗手；無法洗手時使用擦手液。
- 咳嗽並打噴嚏，用肘部遮住，而不要用雙手。
- 留在家裡，而且孩子生病時也要把他們留在家裡，尤其是在最具傳染性的頭幾天。
- 注射流感疫苗，並及時更新接種 COVID-19 加強針。

