

新型冠狀病毒 (COVID-19)

洛杉磯縣公共衛生局 患有COVID-19症狀的兒童護理指南

最近更新資訊

2021年1月4日：更新了檢疫指南和應對壓力的資源。

2020年11月6日：增加了應對壓力的資源。更新了有關無症狀兒童也具有傳染性的資訊，並提供了隔離和檢疫指南的相關連結。

本指南涵蓋的內容

本指南提供了關於「如果家中孩子患有COVID-19，需要做些什麼來保護你的家庭」的資訊。本指南提供了一般性資訊，然後對家庭在照顧患有COVID-19的兒童時，可能面臨的三種情況提供了應對方案。該指南的各部分內容包括：

1. 保護自己和家人免受感染的措施。
2. 如何照顧出現輕微或中度症狀的兒童。
3. 如果你的孩子出現更嚴重的症狀該怎麼辦；如何識別嚴重症狀及採取的應對措施；
4. 如果你的孩子有如下任意一種特殊的健康護理需求，你該怎麼辦：
 - 他們因COVID-19而患重症的風險增加，或
 - 使他們更難得到妥善照顧。

1. 保護自己和家人免受感染的措施

兒童感染COVID-19的風險比成人小得多。兒童可以像成年人一樣感染病毒，但當他們感染病毒後不太可能變成重症。這意味著照顧一個患有COVID-19的兒童其中重要一環，是保護你家裡的其他人免於生病。如果你的家庭中有65歲以上的老人，或患有慢性疾病或身有殘疾的人士，或者孕婦，尤其要格外小心，以避免病毒傳播。請查看適用於慢性疾病患者的COVID-19資訊的指南：<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/people/GuidanceIndividualsDisabilitiesChronicConditions.pdf>，以及適用於孕婦的指南：<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/people/GuidancePregnancy.pdf>。

保護你的家人的關鍵措施是：

- 注意讓患病的孩子保持隔離狀態。你的孩子必須在家中隔離，直到他們出現症狀或COVID-19檢測結果呈陽性後至少已過去10天，並且至少在他們退燒（不使用退燒藥物的前提下）以及他們的症狀好轉後至少已過去1天。讓生病的孩子們留在他們自己的房間裡。如果孩子們沒有自己的房間，請選擇房子的一處具體位置，讓他們和其他人分開。
 - 在孩子和其他家庭成員之間用屏風或掛一張床單把他們隔開。
- 讓孩子使用單獨的衛生間。如果這無法實現，請確保孩子每次使用後對衛生間消毒。請查看：<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/protection/CleaningInfographic.pdf>以瞭解如何阻止COVID-19在家中傳播。
- 如果孩子超過兩歲，並且沒有任何呼吸問題，在其他家庭成員（包括你）在場時，確保讓他們戴好醫用口罩。
 - 2歲以下的兒童絕對不能戴口罩。

新型冠狀病毒 (COVID-19)

洛杉磯縣公共衛生局

患有COVID-19症狀的兒童護理指南

- 2-8歲的兒童只要沒有出現呼吸困難的情況，就可以在成人的監督下佩戴口罩。
- 教你的孩子用紙巾遮蓋打噴嚏或咳嗽，然後把紙巾扔進垃圾桶。如果他們沒有紙巾，教他們如何向手肘內打噴嚏或咳嗽。
- 如果可以的話，用一次性的盤子和餐具為你的孩子做飯。如果無法做到，確保盤子、杯子和餐具在使用後用洗碗機或用洗碗皂和熱水清洗。如果使用洗碗機對它們進行清洗，則不必單獨清洗。
- 保護家庭成員的其他方法有：
 - 將孩子的直接照顧責任固定給一個人。其他家庭成員可以透過其他方式提供幫助，但最好只有一個人定期與孩子接觸。照顧者在觸摸孩子或處理孩子的玩具、床上用品，餐具等時，應該戴上防護口罩（而不僅僅是布面罩）和手套。
 - 即使照顧者戴上了手套，經常洗手對於進出孩子房間的照顧者來說也是至關重要的。照顧者應避免觸摸自己的臉，眼睛，鼻子或嘴，除非他們剛剛洗過手。
- 你的孩子的照顧者，以及任何在你的孩子感染病毒期間與他們有過密切接觸的個人，都必須在家中自行檢疫，並監測他們在10天之內的身體健康狀況。他們的檢疫期在你的孩子隔離期結束後開始起算。如果他們從未出現任何症狀，並且在第11天至第14天期間監測自己的身體健康狀況，以及特別小心地採取常規的COVID-19預防措施，他們的檢疫期可以在10天后結束。
 - 常規的預防措施包括：照顧者在他人身邊的時候都要戴上面罩，與他人保持6英尺的距離，以及經常洗手。照顧者應該接受COVID-19檢測，以檢查他們是否已感染病毒。即使他們的檢測結果呈陰性，他們仍需要檢疫10天。這是因為病毒可能在檢疫期結束時才會引起症狀/導致感染。
- 傳染期是你的孩子可以把病毒傳染給他人的時間段。它在症狀開始前兩天就會出現，一直持續到孩子的隔離期結束為止。如果你的孩子患有COVID-19，但沒有出現任何症狀，則感染期開始於進行檢測的前兩天，並結束於進行檢測的10天之後。任何在此期間與你的孩子有過密切接觸的個人，都必須進行檢疫。

即使你的孩子沒有症狀，這些措施也是非常重要的。請記住，沒有出現症狀但檢測結果呈陽性的孩子，可能會把病毒傳染給其他人，你的孩子需要你保持健康，這樣你才能照顧他們。當你保護自己免受病毒感染時，你就是在幫助你的孩子。有關更多資訊，請參閱居家隔離指南 (ph.lacounty.gov/covidisolation) 和居家檢疫指南 (ph.lacounty.gov/covidquarantine)。

2. 如何照顧出現輕微或中度症狀的兒童

- 兒童患有COVID-19後可能會出現以下症狀：發燒，發冷，咳嗽，呼吸短促或呼吸困難，疲勞，肌肉或身體疼痛，頭痛，喉嚨痛，噁心或嘔吐，腹瀉，鼻塞或流鼻涕，新出現的味覺或嗅覺喪失，以及食欲不振或進食情況不佳（尤其是對於一歲以下的嬰兒）。此症狀列表並不完整，且可以包括其他未列出的症狀。
- 如果你有其他嚴重或與任何引起你擔憂的症狀，請諮詢你的孩子的醫生是否需要進行檢測和隔離。
- 即使你沒有注意到他們出現其他症狀，也請留意他們是否發燒。



新型冠狀病毒 (COVID-19)

洛杉磯縣公共衛生局

患有COVID-19症狀的兒童護理指南

- 如果你的孩子不到3個月並且發燒了，請馬上打電話給你的醫生。如果是晚上，請給你的醫生或診所打急救電話。新生兒出現的任何發燒狀況都可能是嚴重的。
- 如果你的孩子在3個月到3歲之間，且發燒超過102.2°F，請打電話給你孩子醫生。
- 如果你的孩子超過3歲，且發燒超過102.2°F，你要根據情況自己判斷。如果孩子出現其他症狀——他們看起來有病，而且不那麼活躍——你可能需要打電話給他們的醫生。
- 如果你沒有體溫計，你可以透過觸摸孩子的額頭來判斷其體溫。這樣雖不會讓你得知具體的體溫，但你可以判斷出孩子是否比正常體溫高（即發燒）。
- 當你觀察到（或當你的孩子告知你）他們出現任意一種COVID-19的症狀時，請聯繫你孩子的醫生。
 - 醫生可以幫助你判斷這些症狀是否像COVID-19的症狀。
 - 醫生很可能會透過電話的方式給你提供建議，因為你的孩子不需要前往診所治療輕微的COVID-19感染症狀，而且去診所可能會讓你的孩子和醫生辦公室裡的其他人處於危險之中。
 - 如果你想讓醫生給孩子看病，或者讓醫生聽他們咳嗽的情況，你可以安排一次遠程醫療問診。
- 照顧出現COVID-19輕微症狀的孩子，很像照顧患重感冒的孩子。
 - 讓你的孩子保持舒服的感覺。確保他們所處的房間溫度適宜。
 - 一定要確保你的孩子沒有穿得太多，且床上的被褥也沒有特別暖和。小孩子通常很容易發熱。
 - 確保孩子得到充分的休息。
 - 孩子不一定要一直躺在床上，但他們不應該過度活躍。無論他們是不是在床上，也要儘量讓他們遠離其他家庭成員。
 - 如果孩子感到疼痛或感覺發燒，你可以使用適合其年齡劑量的對乙醯氨基酚（泰諾或普通品牌）來幫助緩解其症狀和發燒。請一定要按照標籤上的說明去做。
 - 除非你的醫生建議這樣做，否則請不要服用其他非處方藥。
 - 確保你的孩子攝入了足夠量的水。身體保持水分是關鍵。
 - 不要給年幼的孩子喝運動飲料或其他含糖飲料。這些飲料中的糖會導致腹瀉，從而使脫水情況惡化。
 - 如果孩子出現腹瀉，他們的醫生可能會推薦一種特殊的補液飲料（含電解質）。
 - 讓孩子保持身體水分較好的選擇是水，湯，冰棒和調味明膠。避免讓孩子喝喝汽水等含咖啡因的飲料。
- 請朋友和鄰居來幫助你度過隔離期和檢疫期。他們不能探望孩子，但他們可以為你的孩子送去食物，尿布，玩具，書籍或遊戲以及其他你所需要的東西。
 - 在這段時間裡，你的孩子不能和其他孩子一起玩耍，但是如果你的孩子感到孤獨，你可以讓其他家庭的孩子透過電話和線上的方式和你的孩子「交流」。

3. 如果你的孩子出現更嚴重的症狀該怎麼辦

雖然只有很小比例的兒童需要在醫院治療COVID-19疾病（相比之下，有20%的成人患者需要在醫院接受治療），但即便如此，重要的是要知道嚴重的病症會是什麼樣子的，以及如果它發生在你的孩子身上，

新型冠狀病毒 (COVID-19)

洛杉磯縣公共衛生局 患有COVID-19症狀的兒童護理指南

你需要有一份可行的方案。以下是要遵循的基本規則。你的孩子的醫生可以幫助你制定更具體的方案，即告知你該給誰打電話以及去哪裡。

- 有特殊健康護理需要的兒童和1歲以下兒童患重病的風險更高。如果嬰兒出現症狀，請與你孩子的醫生聯繫，並制定相應的計劃。
- 孩子的外貌或行為上的任何重大變化都是一種警示資訊。
- 需要注意的具體症狀是高燒，呼吸短促加劇（你可能會看到孩子的胸部上下起伏），意識模糊或突然嗜睡。如果出現上述任何症狀，請立即打電話給你孩子的醫生。
 - 你可以繼續在家照看你的孩子，但是最好和他們的醫生進行交流，以確保他們不需要去醫院看病。
- 如果你的孩子出現呼吸困難，不能走路或說話，開始臉色發青，或者有其他嚴重的症狀，請撥打911。請告訴調度員你的孩子的年齡，這樣他們就可以派一輛配備合適設備的救護車過來。請告訴他們你的孩子已經感染COVID-19，以便讓隨行的緊急醫療救護技術員(EMT)穿戴適當的個人防護裝備。

4. 如果你的孩子有特殊的健康護理需求，你該怎麼辦

有重大醫療需求的兒童

如果有特殊健康護理需求的兒童感染了COVID-19，則他們可能更加容易患重病。尤其是在肺功能受損或免疫功能降低的情況下。即使病情不影響呼吸或免疫力，與照顧兒童特殊健康護理需求相關的藥物和其他因素，也可能使對COVID-19病例的照顧變得更加困難。

- 以下是幫助阻止 COVID-19 進入你家的方法：
 - 如果你家裡有人每天都必須外出工作，那就儘量讓他們留在別的地方。如果留宿其他地方可行，則這樣可以減少家庭成員將COVID-19帶入家中的幾率。
 - 如果這樣不可行，家庭成員應採取更多的預防措施，以避免傳染。請查看：<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/protection/CleaningInfographic.pdf>以瞭解降低感染病毒幾率的建議措施。
 - 任何進入你家照顧孩子的個人都應該採取額外的預防措施，特別是在照顧孩子之前要洗手。
 - 如果家裡有人進出，請儘量把孩子隔離在一個可以保護他們免受感染的單獨區域。
 - 儘量將照顧孩子的責任固定給一位家庭成員，如果可能的話，該成員應盡可能避免出門。而且，該家庭成員每次進入孩子所在的區域時，都要非常小心地洗手。
- 提前準備也很重要。預先確定一名接受過培訓的備用照顧者，如你生病了，業已受訓的備用者就有能力頂替你承擔起照顧孩子的責任。萬一孩子被感染，事先制定的方案就可以讓你和其他人照顧你的孩子。
 - 確保你為孩子制定了一份最新的應急方案，且中包括了孩子的病情和病史，孩子正在服用的任何藥物，過敏和其他禁忌症，孩子定期使用/需要的醫療設備和，以及他們所有醫生和專家的聯繫方式。
- 如果你的孩子確實出現COVID-19的症狀，請立即聯繫孩子的主治醫生和重要的專科醫生。

新型冠狀病毒 (COVID-19)

洛杉磯縣公共衛生局 患有COVID-19症狀的兒童護理指南

- 在等待你的孩子的醫生的回復時，你應該假定你的孩子患有COVID-19，並遵循[第1部分](#)中的指南。
- 因為你孩子的健康狀況是獨特的，所以你應該聽從你孩子的專科醫生關於接下來應該採取措施的建議。
- 如果醫生建議你最好前往醫生辦公室或醫院，他們會告訴你如何安全出行，以降低其他人接觸這種病毒的風險。

有情感，行為或發展方面需求的兒童

如果您的孩子有情感、行為或發展方面的特殊需求，那麼你的主要挑戰可能與藥物治療無關，而更多的是與有效隔離COVID-19患兒所需的行為改變有關。

- 你的第一個挑戰可能是如何確定你的孩子生病了。有些孩子很難確定自己的身體感覺。有些人無法描述他們的感受，甚至無法清楚地說出他們身體哪裡不舒服。如果你的孩子屬於此類，請一定要留意他們是否出現身患疾病的跡象。
 - 請查看列在本指南第2頁的[COVID-19症狀](#)，但也要注意你的孩子出現呼吸急促、無精打采或活動量比平時少的情況。
 - 從你孩子的行為中找到線索。例如，你的孩子拒絕通常喜歡的食物，可能表明其喉嚨疼痛。
 - 基於過去照顧孩子的經驗，你的判斷將成為弄清你孩子的生病狀況，以及知曉疾病對他們的影響情況的關鍵因素。
- 一旦你發現了COVID-19的症狀，並與你的孩子的醫生進行過交談之後，下一個挑戰將是在你的孩子康復期間，組織管理好你的家庭，以保護其他的家庭成員。
 - 你的孩子可能會拒絕戴口罩。如果發生這種情況，幫助他們洗手並讓他們與其他人保持至少6英尺的距離。請記住，2歲以下的兒童永遠不要佩戴口罩，2-8歲的兒童只要沒有影響呼吸的情況，可以在成人的監督下佩戴口罩。
 - 以他們能夠理解的方式向他們解釋什麼是COVID-19，以及為什麼我們需要做出這些改變。網上的許多社交故事可能會對此有所幫助（例如，請參閱：<https://www.autism.org/wp-content/uploads/2020/04/Feeling-Sick-COVID-19.pdf>）。
 - 就保護其他家庭成員所需的每一種行為改變提供明確且具體的指南。線上資源可以提供幫助，或者你可以自己編造你本人的洗手，戴口罩等等相關的社交故事。
- 遵循上述第2部分「[如何照顧出現輕微或中度症狀的兒童](#)」的指引。請一定要根據孩子的行為或發展需求進行適當的修改。
 - 非接觸式體溫計可能不像其他體溫計那麼精確，但是如果對它們的使用會讓你的孩子少些心煩，那就使用它們。如果你的孩子允許的話，親吻孩子的額頭或者用手摸孩子的脖子，也足夠能判斷你的孩子是否發燒。
 - 如果你的孩子不能忍受藥片或液體，請找到一種適合他們服用藥物的方法。試著在食物中搗碎藥物或使用栓劑。

新型冠狀病毒 (COVID-19)

洛杉磯縣公共衛生局 患有COVID-19症狀的兒童護理指南

- 為你的孩子制定一個日常活動時間表，這樣在孩子的恢復時期，你的孩子就會有一種有條理和規律的生活。如果你的孩子知道這些活動適合他們，並融入他們所喜歡的事情之列，這會幫助你的孩子適應預防措施以及接受醫療護理。

對於所有照顧患有COVID-19的孩子的父母來說，請務必先「照顧好自己」。這意味著應戴上口罩，必要時戴手套，在照顧孩子的過程中盡可能與他人保持社交距離。這同時也意味著，父母需要其他家庭成員的幫助來接管家務事，還有讓朋友或鄰居幫你取日常用品，以及透過電話或互聯網與你的朋友和家人保持聯繫。

應對壓力

洛杉磯縣的心理健康部門(LACDMH)的 [COVID-19 網頁](#) 和 211LA 網頁：211la.org/resources/subcategory/mental-health 有當地資源，以幫助解決民眾心理健康和幸福需求以及關心的問題。洛杉磯縣的居民還可以免費使用 [Headspace Plus](#)。這是英語和西班牙語的正念和冥想資源的集合。它也有運動和睡眠練習，以幫助管理與 COVID-19 相關的壓力、恐懼和焦慮。CDC 的網頁「[應對壓力](#)」也提供了相關的指南和資源。

如果你需要和某人談談你的心理健康，請聯繫你的醫生或致電洛杉磯縣心理健康部電話中心全天候熱線：1-800-854-7771。你也可以編輯簡訊「LA」並發送到 74174。

更多實用的資源

- 請登錄：<http://publichealth.lacounty.gov/media/coronavirus/resources.htm>，查看從食品到圖書館再到心理健康熱線等方面提供援助的項目列表。你也可以透過撥打2-1-1或訪問<https://www.211la.org>找到所需的服務和資源。
- 請登錄：<http://publichealth.lacounty.gov/media/coronavirus/> 以獲取COVID-19預防和護理相關的指南。同時，佩戴布面罩的指南也非常有用，你可以透過以下網址查看它：
<http://publichealth.lacounty.gov/media/coronavirus/docs/protection/GuidanceClothFaceCoverings.pdf>。

