在病毒肆虐的季节里如何照顾儿童

感冒、流感病毒、呼吸道合胞病毒以及新冠肺炎病毒等通常可以通过服用非处方药物在家中得以控制。本指南旨在帮助您照顾身体欠佳儿童并了解何时寻求医疗护理。

什么时候以及如何求医

出现以下情况请拨打 911 或去医院急诊室：

- 您担心孩子病得严重
- 您不满3个月大的宝宝发烧
- 您孩子呼吸困难，例如肋间隙和锁骨上窝出现明显凹陷或鼻翼扇动
- 您担心孩子可能脱水（拒绝喝水、超过8小时不小便、或者小便少于婴儿应有的量）
- 孩子不互动或者互动减少，嗜睡且不易醒来，或者不同于平常状态

出现以下情况请看家庭医生或免预约诊所：

- 持续发烧超过2天
- 持续咳嗽且没有好转迹象
- 退烧一天或更长时间（无需服用退烧药），然后24-48 后又再次发烧
- 持续耳痛超过2天

选择社区护理

密西沙加儿科护理诊所：可为六个月至十七岁儿童提供预约。如需预约请访问：summervillefht.com.
家庭医生、免预约诊所或线上护理： 请访问 centralwesthealthline.ca 或者 mississisaugahaltonhealthline.ca.
安省健康网络：如需寻求家庭医生的帮助或与护士在线咨询或进行电话咨询，请拨打811 或访问 healthconnectontario.health.gov.on.ca.

照顾您生病的孩子

- **发烧:** 按照医嘱使用泰诺（对乙酰氨基酚）或Advil（布洛芬）等非处方药物治疗发烧或疼痛。
- **鼻塞:** 尝试使用生理盐水或鼻喷剂、加湿器或洗鼻器（婴儿）
  • **咳嗽:** 用加湿器或洗浴蒸汽治疗咳嗽。对于哮吼咳嗽，凉爽的外部空气可能会有所帮助。不建议6岁以下耳痛服用止咳药。如果您的孩子1岁以上，可服用1到2茶匙蜂蜜。切勿给12个月以内的婴儿服用止咳药。如果您的孩子一岁以上，可服用1到2茶匙蜂蜜。切勿给12个月以内的婴儿服蜂蜜，因为婴儿服用蜂蜜有肉毒杆菌中毒的风险。
- **补充液体:** 确保您的孩子摄入足够液体。对于婴儿而言，母乳/配方牛奶就足够了。对于儿童而言，除了喝白水，冰棒、汤和电解质补充剂都是不错的选择。如何孩子不想喝水，每隔5-10分钟可以用汤匙或针管为其喂少量的水。

怎样做可以有效预防生病:

- 在人员密集的室内场所佩戴口罩
- 经常用肥皂和水洗手；如果没有水和肥皂，请使用洗手液
- 生病或无法戴口罩时呆在家里
- 咳嗽和打喷嚏时用肘部遮挡
- 接种流感疫苗和新冠肺炎疫苗

发烧

什么是发烧?

发烧可能是身体正在抵抗感染的迹象。发烧在年幼、健康儿童中很常见。一般来说，发烧没有害处，可以在家中得以处置。高烧不代表孩子病得更重了。跟看起来健康但发高烧的孩子相比，患低烧，但看起来身体不适且精神萎靡的孩子会更加令人担心。

38°C (100.4°F) 或者更高温度为发烧。

年龄	推荐测体温方法	
新生儿 - 2 岁	最准确方法: 直肠 (肛门里)	其它方法: 腋下
2-5 岁	最准确方法: 直肠	其它方法: 耳朵、腋下
5 岁以上	最准确方法: 直肠	其它方法: 耳朵、腋下

简单的数字温度计最适合测量直肠、腋下和口腔温度。耳温计对低龄幼童来说并不准确。请勿使用额头或奶嘴温度计，因为对于任何年龄段的幼童而言，额头或奶嘴温度计都是不可靠的。

发烧的处置方法

- 应该穿轻薄或单层衣物
- 补充更多液体
- 避免用海绵擦拭身体，因为这样擦拭不会退烧，会降低儿童体表温度，这让他们感到不舒服。
- 服用对乙酰氨基酚（泰诺）或布洛芬（布洛芬、美林）等药物。如果需要，两种药物可以同时服用或间隔几个小时服用。不要使用ASA （阿司匹林）治疗发烧。商店品牌与品牌药物一样有效。
- 对于3-6个月大的幼童，只可以使用对乙酰氨基酚。6个月以上的儿童可以服用对乙酰氨基酚和/布洛芬，并且如果需要，可以轮换服用两种药。

找不到儿童药物或不知道该服用多少剂量?

请访问Visit thp.ca/emergency或者扫描二维码以获取更多有关剂量列表及图像等信息帮助确定您的孩子是否需要去急诊室。

我们提供240多中语言的翻译服务。请向医护人员问询

امسحي للحصول على الترجمة باللغة العربية

ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਲਈ ਸਕੈਨ ਕਰੋ

اردو میں ترجمہ کے لئے اسکین کریں

Escanee el código para ver la traducción al español

Trillium Health Partners

Mississauga Health
Partnering for your health