

2019 冠狀病毒病 (COVID-19) 疫情下的看護：  
您或您的孩子生病時該怎麼辦  
2020 年 4 月 3 日，下午 5:00

孩子生病時，您一人全力包攬養育者、玩伴和貼身護士的工作。但新型冠狀病毒 (COVID-19) 為我們帶來新的挑戰。儘管通常兒童的症狀輕微，但 COVID-19 對一些成年人來說會很嚴重。這意味著保護自身健康尤為重要。您可以採取以下一些具體步驟來保持家庭健康，並在您或孩子生病時做出回應。

### 孩子有感染 COVID-19 的風險嗎？

兒童有機會感染 COVID-19，但好消息是：大多數孩子只會有**輕微症狀**，類似於普通感冒。您可以留心咳嗽、流鼻涕、喉嚨痛或發燒。可能會有嘔吐和腹瀉，但比較少見。有些孩子可能根本沒有任何症狀。

關於 COVID-19，我們仍有許多待了解之處，例如具有潛在醫療狀況或特殊醫療保健需求的孩子是否面臨更高的風險。醫學和公共衛生專家正在日以繼夜地了解盡可能多的資訊。

### 如何預防家人感染 COVID-19？

採取以下重要步驟來預防 COVID-19 感染。如果家裡有人生病，請保持以下行為：

- ❖ **實行保持社交距離。** [保持社交距離](#) 意味著增加人與人之間的距離，以避免疾病。盡量待在家裡，並推遲玩樂約會。限制採購食品雜貨、瓦斯和其他家庭用品的出行。如果必須外出，與他人保持至少 6 英尺的距離。並且確保避免與生病者接觸。您無需永久保持社交距離，但這是我們現在可以阻止 COVID-19 傳播的最佳措施之一。
- ❖ **洗手，洗手，洗手。再洗手。** [用溫熱的肥皂和水擦洗 20 秒鐘](#) 可摧毀 COVID-19。如果無法立即盥洗，使用至少含 60% 酒精的洗手液。避免兩歲以下的孩子接觸消毒劑。
- ❖ 未洗手則**避免觸摸臉部**、食物及共用物品。

### 如果我的孩子感染 COVID-19 該怎麼辦？

您可以採取措施將自己的感染風險降至最低，同時仍然滿足孩子的基本需求。

#### 指定看護者

- ❖ 在家庭中**選擇**一人作為孩子的主要看護者。
- ❖ 盡量讓其他家庭成員**遠離**。
- ❖ 不要邀請任何不必要的訪客。
- ❖ 注意所有家庭成員的症狀。如果有任何人出現發燒、咳嗽或呼吸急促，則聯絡醫生。前往醫生辦公室或急診室之前，務必提前致電。

#### 如有需要請就醫

- ❖ **致電您孩子的醫生或安排線上就診。** 您的醫生知道孩子的健康史，以及孩子是否有任何特殊風險。
- ❖ **注意孩子的症狀。** 如果您的孩子出現更嚴重的病徵，則可能需要就醫。注意呼吸急促、對退燒藥沒有反應的發燒或脫水跡象（例如小便量少於正常量）。如果您的孩子呼吸困難，胸部持續疼痛或有壓迫感，新發神志不清，或者嘴唇或臉部發青，請致電 911。
- ❖ **需要幫助尋找醫生或獲得健康保險嗎？** 致電 [Community Health Access Program \(CHAP, 社區健康獲取計劃\)](#)：1 (800) 756-5437 或者 [Help Me Grow Washington Hotline \(幫助我成長華盛頓熱線\)](#)：1 (800) 322-2588。

#### 治療症狀

- ❖ **讓孩子多喝水。** 確保孩子大量飲水。
- ❖ **考慮使用非處方藥緩解症狀。** 與孩子的醫生討論正確的藥物和劑量。

## 建立身體距離

- ❖ 如果可能，使用單獨的臥室和浴室。如果這種做法不可取，請在睡覺和互動時盡量保持彼此相距至少 6 英尺。當您有需要換尿布、幫助餵乳和夜間蓋好被子的幼兒時，這會愈發困難。按照家庭實際情況而行。
- ❖ 確保共用空間通風良好。打開窗戶或開啟空調。
- ❖ 避免與寵物接觸。要求孩子避免撫摸、緊抱寵物，避開寵物的親吻或舔舐。

## 清潔和消毒

- ❖ 每天清潔和消毒所有「經常接觸」表面。清潔櫃檯、門把手、浴室、尿布更換台、玩具和嬰兒床欄杆等表面。確保消毒任何可能沾有血液、糞便或體液的表面。特別注意共用浴室。如果家裡有人患有哮喘，請在清潔時採取預防措施，以降低哮喘發作的風險。
- ❖ 徹底洗衣服。戴一次性手套（如有），並使衣物遠離身體。處理衣物後立即洗手，即使戴著手套也是如此。
- ❖ 教導孩子成為細菌破壞者。向孩子展示有趣的洗手方式。要求孩子用紙巾遮住咳嗽和噴嚏，然後將用過的紙巾丟入垃圾桶。

## 採取其他預防措施

- ❖ 避免共用個人物品。確保您的家人不要與他人或寵物共用家裡的碗碟、水杯、茶杯、餐具、毛巾或床上用品。在他人使用之前，確保徹底清洗和乾燥您的孩子處理過的物品。
- ❖ 使用口罩（如果可能）。如果孩子達到足以戴口罩的年齡並且您備有口罩，請讓孩子在周圍有他人時戴口罩。如果這種做法不可行，考慮在彼此相距六英尺以內時戴口罩。記住：現在醫療設備嚴重短缺，因此請僅購買必需品。如果沒有口罩，考慮使用圍巾或頭巾。

## 我患嚴重疾病的風險較高。如果我的孩子感染 COVID-19 該怎麼辦？

- ❖ 如果可能，依靠家裡的另一位成年人承擔照顧孩子的責任。
- ❖ 如果只有您自己，請盡全力保持社交距離並消毒。首先，請記住：這是暫時的。如果可以，戴上口罩，讓孩子也戴上口罩。尋找有創意的方法讓您與孩子保持安全距離玩樂和表達愛意。
- ❖ 根據您的情況，考慮住在別處。如果家裡的另一位成年人可以照顧生病的孩子，並且您可以選擇這種做法，考慮與信任的家人或朋友住在一起。（參閱第 3 頁的文本框。）
- ❖ 如果您在孩子生病前兩天內或生病時與孩子密切互動，請採取預防措施以防感染。盡可能遠離他人 14 天。
- ❖ 注意健康情況，如果出現發燒、咳嗽或呼吸急促，則致電醫生。
- ❖ 每個家庭的情況都獨一無二。考慮照顧孩子的最佳方式，同時保護您的健康。

## 如果我自己是 COVID-19 感染者該怎麼辦？

如果您感染 COVID-19，並且其餘家人沒有生病，請採取以下步驟：

- ❖ 遵循上文建議（在「如果我的孩子感染 COVID-19 該怎麼辦」之中），這些內容也適用於成年人。
- ❖ 如果可能，依靠家裡的另一位成年人承擔照顧孩子的責任。
- ❖ 如果您的孩子有潛在健康狀況，考慮在您生病時讓孩子與信任的家人或朋友住在一起。
- ❖ 注意孩子的健康情況，如果出現症狀，則致電醫生。

如果家裡有人生病，您可能需要信任的家人或朋友的幫助。

確保幫手符合以下條件：

- ✓ 患嚴重疾病的風險低。不要選擇年齡 60 歲或以上人員、有潛在健康問題人員或孕婦。
- ✓ 沒有高危類別的室友。
- ✓ 完成幫助後能夠待在家裡並遠離他人 14 天。幫手應注意自身健康情況，如果出現症狀，則致電醫生。

## 如果我感染 COVID-19，可以繼續母乳喂養寶寶嗎？

母乳是大多數嬰兒的最佳營養來源。但是，COVID-19 尚有許多未知之處。與您的醫生討論是否開始或繼續母乳喂養，然後作出最適合您家庭的決定。

如果您在生病時母乳喂養，請採取措施避免傳播病毒：接觸寶寶前要洗手，如有口罩，請戴口罩。如果可以，用乳泵擠出母乳，考慮讓健康的人餵養寶寶。觸摸乳泵或奶瓶零件前，務必洗手，並在每次使用後清洗所有的泵乳設備。

## 需要多久才能康復？

大多數 COVID-19 輕度病例患者在一週到兩週內康復。自症狀開始至少經過七天後，以及已經康復 3 天後（72 小時），生病者可以重新參加家庭活動。康復是指不使用退燒藥而不發燒，並且症狀有所改善。

任何與生病者有過密切接觸的人員均應待在家裡並遠離他人 14 天。在此期間，這類人員應注意自身健康情況，如果出現任何症狀，則致電醫生。

如果您因生病需要休假，則可以享受[帶薪探親假和病假](#)福利。

## 我如何與孩子討論 COVID-19？

對於孩子來說，疾病很可怕，尤其是疾病使孩子與親人分開的時候。安慰孩子說他們很快就會好起來。傾聽孩子的疑慮，保持冷靜和安慰。以下是一些有助於開始對話的資源：

- ❖ [Showing Up For Our Kids During the Outbreak](#)（[疫情爆發期間為孩子挺身而出](#)）(Public Health Insider)
- ❖ [How to Talk to Your Kids About Coronavirus](#)（[如何與您的孩子討論冠狀病毒](#)）（適用於家長的 PBS Kids）
- ❖ [Talking to Children About Coronavirus](#)（[與兒童討論冠狀病毒](#)）(American Academy of Child & Adolescent Psychiatry)
- ❖ [How to Talk to Your Child About Coronavirus Disease 2019, COVID-19](#)（[如何與您的孩子討論 2019 冠狀病毒病 \(COVID-19\)](#)）United Nations International Children's Emergency Fund（UNICEF，聯合國兒童基金會）
- ❖ [Speaking Up Against Racism Around the New Coronavirus](#)（[出言反對關於新型冠狀病毒的種族主義](#)）(Teaching Tolerance)