

新型冠状病毒 (COVID-19)

洛杉矶县公共卫生局 患有COVID-19症状的儿童护理指南

最近更新信息

2021年1月4日：更新了检疫指南和应对压力的资源。

2020年11月6日：增加了应对压力的资源。更新了有关无症状儿童也具有传染性的信息，并提供了隔离和检疫指南的相关链接。

本指南涵盖的内容

本指南提供了关于“如果家中孩子患有COVID-19，需要做些什么来保护你的家庭”的信息。本指南提供了一般性信息，然后对家庭在照顾患有COVID-19的儿童时，可能面临的三种情况提供了应对方案。该指南的各部分内容包括：

1. 保护自己和家人免受感染的措施。
2. 如何照顾出现轻微或中度症状的儿童。
3. 如果你的孩子出现更严重的症状该怎么办；如何识别严重症状及采取的应对措施；
4. 如果你的孩子有如下任意一种特殊的健康护理需求，你该怎么办：
 - 他们因COVID-19而患重症的风险增加，或
 - 使他们更难得到妥善照顾。

1. 保护自己和家人免受感染的措施

儿童感染COVID-19的风险比成人小得多。儿童可以像成年人一样感染病毒，但当他们感染病毒后不太可能变成重症。这意味着照顾一个患有COVID-19的儿童其中重要一环，是保护你家里的其他人免于生病。如果你的家庭中有65岁以上的老人，或患有慢性疾病或身有残疾的人士，或者孕妇，尤其要格外小心，以避免病毒传播。请查看适用于慢性疾病患者的COVID-19信息的指南：

<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/people/GuidanceIndividualsDisabilitiesChronicConditions.pdf>，以及适用于孕妇的指南：<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/people/GuidancePregnancy.pdf>。

保护你的家人的关键措施是：

- 注意让患病的孩子保持隔离状态。你的孩子必须在家中隔离，直到他们出现症状或COVID-19检测结果呈阳性后至少已过去10天，并且至少在他们退烧（不使用退烧药物的前提下）以及他们的症状好转后至少已过去1天。让生病的孩子们留在他们自己的房间里。如果孩子们没有自己的房间，请选择房子的一处具体位置，让他们和其他人分开。
 - 在孩子和其他家庭成员之间用屏风或挂一张床单把他们隔开。
- 让孩子使用单独的卫生间。如果这无法实现，请确保孩子每次使用后对卫生间消毒。请查看：<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/protection/CleaningInfographic.pdf>以了解如何阻止COVID-19在家中传播。
- 如果孩子超过两岁，并且没有任何呼吸问题，在其他家庭成员（包括你）在场时，确保让他们戴好医用口罩。
 - 2岁以下的儿童绝对不能戴口罩。

新型冠状病毒 (COVID-19)

洛杉矶县公共卫生局 患有COVID-19症状的儿童护理指南

- 2-8岁的儿童只要没有出现呼吸困难的情况，就可以在成人的监督下佩戴口罩。
- 教你的孩子用纸巾遮盖打喷嚏或咳嗽，然后把纸巾扔进垃圾桶。如果他们没带纸巾，教他们如何向手肘内打喷嚏或咳嗽。
- 如果可以的话，用一次性的盘子和餐具为你的孩子做饭。如果无法做到，确保盘子、杯子和餐具在使用后用洗碗机或用洗碗皂和热水清洗。如果使用洗碗机对它们进行清洗，则不必单独清洗。
- 保护家庭成员的其他方法有：
 - 将孩子的直接照顾责任固定给一个人。其他家庭成员可以通过其他方式提供帮助，但最好只有一个人定期与孩子接触。照顾者在触摸孩子或处理孩子的玩具、床上用品，餐具等时，应该戴上防护口罩（而不仅仅是布面罩）和手套。
 - 即使照顾者戴上了手套，经常洗手对于进出孩子房间的照顾者来说也是至关重要的。照顾者应避免触摸自己的脸，眼睛，鼻子或嘴，除非他们刚刚洗过手。
- 你的孩子的照顾者，以及任何在你的孩子感染病毒期间与他们有过密切接触的个人，都必须在家中自行检疫，并监测他们在10天之内的身体健康状况。他们的检疫期在你的孩子隔离期结束后开始起算。如果他们从未出现任何症状，并且在第11天至第14天期间监测自己的身体健康状况，以及特别小心地采取常规的COVID-19预防措施，他们的检疫期可以在10天后结束。
 - 常规的预防措施包括：照顾者在他人身边的时候都要戴上面罩，与他人保持6英尺的距离，以及经常洗手。照顾者应该接受COVID-19检测，以检查他们是否已感染病毒。即使他们的检测结果呈阴性，他们仍需要检疫10天。这是因为病毒可能在检疫期结束时才会引起症状/导致感染。
- 传染期是你的孩子可以把病毒传染给他人的时间段。它在症状开始前两天就会出现，一直持续到孩子的隔离期结束为止。如果你的孩子患有COVID-19，但没有出现任何症状，则感染期开始于进行检测的前两天，并结束于进行检测的10天之后。任何在此期间与你的孩子有过密切接触的个人，都必须进行检疫。

即使你的孩子没有症状，这些措施也是非常重要的。请记住，没有出现症状但检测结果呈阳性的孩子，可能会把病毒传染给其他人，你的孩子需要你保持健康，这样你才能照顾他们。当你保护自己免受病毒感染时，你就是在帮助你的孩子。有关更多信息，请参阅居家隔离指南 (ph.lacounty.gov/covidisolation) 和居家检疫指南 (ph.lacounty.gov/covidquarantine)。

2. 如何照顾出现轻微或中度症状的儿童

- 儿童患有COVID-19后可能会出现以下症状：发烧，发冷，咳嗽，呼吸短促或呼吸困难，疲劳，肌肉或身体疼痛，头痛，喉咙痛，恶心或呕吐，腹泻，鼻塞或流鼻涕，新出现的味觉或嗅觉丧失，以及食欲不振或进食情况不佳（尤其是对于一岁以下的婴儿）。此症状列表并不完整，且可以包括其他未列出的症状。
- 如果你有其他严重或与任何引起你担忧的症状，请咨询你的孩子的医生是否需要进行检测和隔离。

新型冠状病毒 (COVID-19)

洛杉矶县公共卫生局 患有COVID-19症状的儿童护理指南

- 即使你没有注意到他们出现其他症状，也请留意他们是否发烧。
 - 如果你的孩子不到3个月并且发烧了，请马上打电话给你的医生。如果是晚上，请给你的医生或诊所打急救电话。新生儿出现的任何发烧状况都可能是严重的。
 - 如果你的孩子在3个月到3岁之间，且发烧超过102.2°F，请打电话给你孩子医生。
 - 如果你的孩子超过3岁，且发烧超过102.2°F，你要根据情况自己判断。如果孩子出现其他症状 — 他们看起来有病，而且不那么活跃 — 你可能需要打电话给他们的医生。
 - 如果你没有体温计，你可以通过触摸孩子的额头来判断其体温。这样虽不会让你得知具体的体温，但你可以判断出孩子是否比正常体温高（即发烧）。
- 当你观察到（或当你的孩子告知你）他们出现任何一种COVID-19的症状时，请联系你孩子的医生。
 - 医生可以帮助你判断这些症状是否像COVID-19的症状。
 - 医生很可能会通过电话的方式给你提供建议，因为你的孩子不需要前往诊所治疗轻微的COVID-19感染症状，而且去诊所可能会让你的孩子和医生办公室里的其他人处于危险之中。
 - 如果你想让医生给孩子看病，或者让医生听他们咳嗽的情况，你可以安排一次远程医疗问诊。
- 照顾出现COVID-19轻微症状的孩子，很像照顾患重感冒的孩子。
 - 让你的孩子保持舒服的感觉。确保他们所处的房间温度适宜。
 - 一定要确保你的孩子没有穿得太多，且床上的被褥也没有特别暖和。小孩子通常很容易发热。
 - 确保孩子得到充分的休息。
 - 孩子不一定要一直躺在床上，但他们不应该过度活跃。无论他们是不是在床上，也要尽量让他们远离其他家庭成员。
 - 如果孩子感到疼痛或感觉发烧，你可以使用适合其年龄剂量的对乙酰氨基酚（泰诺或普通品牌）来帮助缓解其症状和发烧。请一定要按照标签上的说明去做。
 - 除非你的医生建议这样做，否则请不要服用其他非处方药。
 - 确保你的孩子摄入了足够量的水。身体保持水分是关键。
 - 不要给年幼的孩子喝运动饮料或其他含糖饮料。这些饮料中的糖会导致腹泻，从而使脱水情况恶化。
 - 如果孩子出现腹泻，他们的医生可能会推荐一种特殊的补液饮料（含电解质）。
 - 让孩子保持身体水分较好的选择是水，汤，冰棍和调味明胶。避免让孩子喝喝汽水等含咖啡因的饮料。
- 请朋友和邻居来帮助你度过隔离期和检疫期。他们不能探望孩子，但他们可以为你的孩子送去食物，尿布，玩具，书籍或游戏以及其他你所需要的东西。
 - 在这段时间里，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独，你可以让其他家庭的孩子通过电话和线上的方式和你的孩子“交流”。

3. 如果你的孩子出现更严重的症状该怎么办

虽然只有很小比例的儿童需要在医院治疗COVID-19疾病（相比之下，有20%的成人患者需要在医院接受治疗），但即便如此，重要的是要知道严重的病症会是什么样子的，以及如果它发生在你的孩子身上，

新型冠状病毒 (COVID-19)

洛杉矶县公共卫生局 患有COVID-19症状的儿童护理指南

你需要有一份可行的方案。以下是要遵循的基本规则。你的孩子的医生可以帮助你制定更具体的方案，即告知你该给谁打电话以及去哪里。

- 有特殊健康护理需要的儿童和1岁以下儿童患重病的风险更高。如果婴儿出现症状，请与你孩子的医生联系，并制定相应的计划。
- 孩子的外貌或行为上的任何重大变化都是一种警示信息。
- 需要注意的具体症状是高烧，呼吸短促加剧（你可能会看到孩子的胸部上下起伏），意识模糊或突然嗜睡。如果出现上述任何症状，请立即打电话给你孩子的医生。
 - 你可以继续在家照看你的孩子，但是最好和他们的医生进行交流，以确保他们不需要去医院看病。
- 如果你的孩子出现呼吸困难，不能走路或说话，开始脸色发青，或者有其他严重的症状，请拨打911。请告诉调度员你的孩子的年龄，这样他们就可以派一辆配备合适设备的救护车过来。请告诉他们你的孩子已经感染COVID-19，以便让随行的紧急医疗救护技术员(EMT)穿戴适当的个人防护装备。

4. 如果你的孩子有特殊的健康护理需求，你该怎么办

有重大医疗需求的儿童

如果有特殊健康护理需求的儿童感染了COVID-19，则他们可能更加容易患重病。尤其是在肺功能受损或免疫功能降低的情况下。即使病情不影响呼吸或免疫力，与照顾儿童特殊健康护理需求相关的药物和其他因素，也可能使对COVID-19病例的照顾变得更加困难。

- 以下是帮助阻止 COVID-19 进入你家的方法：
 - 如果你家里有人每天都必须外出工作，那就尽量让他们留在别的地方。如果留宿其他地方可行，则这样可以减少家庭成员将COVID-19带入家中的几率。
 - 如果这样不可行，家庭成员应采取更多的预防措施，以避免传染。请查看：<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/protection/CleaningInfographic.pdf>以了解降低感染病毒几率的建议措施。
 - 任何进入你家照顾孩子的个人都应该采取额外的预防措施，特别是在照顾孩子之前要洗手。
 - 如果家里有人进出，请尽量把孩子隔离在一个可以保护他们免受感染的单独区域。
 - 尽量将照顾孩子的责任固定给一位家庭成员，如果可能的话，该成员应尽可能避免出门。而且，该家庭成员每次进入孩子所在的区域时，都要非常小心地洗手。
- 提前准备也很重要。预先确定一名接受过培训的备用照顾者，如你生病了，业已受训的备用者就有能力顶替你承担起照顾孩子的责任。万一孩子被感染，事先制定的方案就可以让你和其他人照顾你的孩子。
 - 确保你为孩子制定了一份最新的应急方案，且中包括了孩子的病情和病史，孩子正在服用的任何药物，过敏和其他禁忌症，孩子定期使用/需要的医疗设备和，以及他们所有医生和专家的联系方式。

新型冠状病毒 (COVID-19)

洛杉矶县公共卫生局 患有COVID-19症状的儿童护理指南

- 如果你的孩子确实出现COVID-19的症状，请立即联系孩子的主治医生和重要的专科医生。
 - 在等待你的孩子的医生的回复时，你应该假定你的孩子患有COVID-19，并遵循[第1部分](#)中的指南。
 - 因为你孩子的健康状况是独特的，所以你应该听从你孩子的专科医生关于接下来应该采取的建议。
 - 如果医生建议你最好前往医生办公室或医院，他们会告诉你如何安全出行，以降低其他人接触这种病毒的风险。

有情感，行为或发展方面需求的儿童

如果您的孩子有情感、行为或发展方面的特殊需求，那么你的主要挑战可能与药物治疗无关，而更多的是与有效隔离COVID-19患儿所需的行为改变有关。

- 你的第一个挑战可能是如何确定你的孩子生病了。有些孩子很难确定自己的身体感觉。有些人无法描述他们的感受，甚至无法清楚地说出他们身体哪里不舒服。如果你的孩子属于此类，请一定要留意他们是否出现身患疾病的迹象。
 - 请查看列在本指南第2页的[COVID-19症状](#)，但也要注意你的孩子出现呼吸急促、无精打采或活动量比平时少的情况。
 - 从你孩子的行为中找到线索。例如，你的孩子拒绝通常喜欢的食物，可能表明其喉咙疼痛。
 - 基于过去照顾孩子的经验，你的判断将成为弄清你孩子的生病状况，以及知晓疾病对他们的影响情况的关键因素。
- 一旦你发现了COVID-19的症状，并与你的孩子的医生进行过交谈之后，下一个挑战将是在你的孩子康复期间，组织管理好你的家庭，以保护其他的家庭成员。
 - 你的孩子可能会拒绝戴口罩。如果发生这种情况，帮助他们洗手并让他们与其他人保持至少6英尺的距离。请记住，2岁以下的儿童永远不要佩戴口罩，2-8岁的儿童只要没有影响呼吸的情况，可以在成人的监督下佩戴口罩。
 - 以他们能够理解的方式向他们解释什么是COVID-19，以及为什么我们需要做出这些改变。网上的许多社交故事可能会对此有所帮助（例如，请参阅：<https://www.autism.org/wp-content/uploads/2020/04/Feeling-Sick-COVID-19.pdf>）。
 - 就保护其他家庭成员所需的每一种行为改变提供明确且具体的指南。在线资源可以提供帮助，或者你可以自己编造你本人的洗手，戴口罩等等相关的社交故事。
- 遵循上述第2部分“[如何照顾出现轻微或中度症状的儿童](#)”的指引。请一定要根据孩子的行为或发展需求进行适当的修改。
 - 非接触式体温计可能不像其他体温计那么精确，但是如果对它们的使用会让你的孩子少些心烦，那就使用它们。如果你的孩子允许的话，亲吻孩子的额头或者用手摸孩子的脖子，也足够能判断你的孩子是否发烧。
 - 如果你的孩子不能忍受药片或液体，请找到一种适合他们服用药物的方法。试着在食物中捣碎药物或使用栓剂。

新型冠状病毒 (COVID-19)

洛杉矶县公共卫生局 患有COVID-19症状的儿童护理指南

- 为你的孩子制定一个日常活动时间表，这样在孩子的恢复时期，你的孩子就会有一种有条理和规律的生活。如果你的孩子知道这些活动适合他们，并融入他们所喜欢的事情之列，这会帮助你的孩子适应预防措施以及接受医疗护理。

对于所有照顾患有COVID-19的孩子的父母来说，请务必先“照顾好自己”。这意味着应戴上口罩，必要时戴上手套，在照顾孩子的过程中尽可能与他人保持社交距离。这同时也意味着，父母需要其他家庭成员的帮助来接管家务事，还有让朋友或邻居帮你取日常用品，以及通过电话或互联网与你的朋友和家人保持联系。

应对压力

洛杉矶县的心理健康部门(LACDMH)的 [COVID-19 网页](#) 和 211LA 网页 [211la.org/resources/subcategory/mental-health](https://www.211la.org/resources/subcategory/mental-health) 有当地资源，以帮助解决民众心理健康和幸福需求以及关心的问题。洛杉矶县的居民还可以免费使用 [Headspace Plus](#)。这是英语和西班牙语的正念和冥想资源的集合。它也有运动和睡眠练习，以帮助管理与 COVID-19 相关的压力、恐惧和焦虑。CDC 的网页“[应对压力](#)”也提供了相关的指南和资源。

如果你需要和某人谈谈你的心理健康，请联系你的医生或致电洛杉矶县心理健康部电话中心全天候热线：1-800-854-7771。你也可以编辑短信“LA”并发送到 74174。

更多实用的资源

- 请登录：<http://publichealth.lacounty.gov/media/coronavirus/resources.htm>，查看从食品到图书馆再到心理健康热线等方面提供援助的项目列表。你也可以通过拨打2-1-1或访问<https://www.211la.org/>找到所需的服务和资源。
- 请登录：<http://publichealth.lacounty.gov/media/coronavirus/> 以获取COVID-19预防和护理相关的指南。同时，佩戴布面罩的指南也非常有用，你可以通过以下网址查看它：
<http://publichealth.lacounty.gov/media/coronavirus/docs/protection/GuidanceClothFaceCoverings.pdf>。

