

## 當孩子生病時

孩子的病來得很快。您可能突然發現孩子的眼神呆滯或皮膚蒼白，或者哭得更多，變得更黏人。如果您不確定該怎麼辦，您可以通過以下途徑獲得幫助：

- 您的醫生或藥劑師
- 公共衛生護士
- 撥打8-1-1聯繫HealthLink BC。註冊護士可以130種語言為您提供免費資訊，全天無休。您也可以在下5時至次日早上9時之間，向藥劑師諮詢有關藥物的問題。

### 發燒

#### 甚麼是發燒？

測量出的腋下體溫達到**38°C (100.4°F)** 或更高。發燒是身體抗擊感染的一種方法。通常沒有危險，尤其是當沒有其他症狀且於3到4天就會消退時。但發燒還是會讓孩子感到不適並出現脫水。

#### 您知道嗎

孩子的體溫一天之中會有變化。體溫在清晨時最低，在傍晚時最高。

測量區域	正常體溫範圍
腋下	36.5°C 至 37.5°C (97.8°F 至 99.5°F)
口腔 (嬰幼兒不推薦)	35.5°C 至 37.5°C (95.9°F 至 99.5°F)
耳道 (2歲或更大)	35.8°C 至 38°C (96.4°F 至 100.4°F)
直腸 (肛溫)	36.6°C 至 38°C (97.9°F 至 100.4°F)



#### 如何

##### 測量孩子的腋下體溫

1. 將電子溫度計的前端放在孩子腋下正中的位置。確保四周緊貼皮膚。
2. 讓孩子的手臂貼緊身體。
3. 安撫他，讓他分心。
4. 等待至少3分鐘，或溫度計發出聲音。
5. 輕輕地取出。

**不要**使用以下幾種溫度計：水銀/玻璃溫度計（可能導致危險），前額測溫條或奶嘴測溫計（不夠準確），口腔溫度計（孩子很難堅持將其含在舌下）。

直腸體溫（肛溫）通常非常精確。但僅可使用專門的直腸溫度計，使用前必須從醫護人員處了解安全的使用方法，並且您對這樣做不會感到不適。

#### 您可以做甚麼

- ✓ 讓他休息。
- ✓ 增加哺乳次數，在進食之間讓他飲用更多的液體。
- ✓ 脫掉額外的衣物。
- ✓ 給他洗個水溫不高的溫水澡。
- ✓ 給他更多的關注。
- ✓ 堅持良好的洗手習慣。（參見預防疾病）
- ✓ 給他服用對乙酰氨基酚（撲熱息痛/兒童泰諾）仔細閱讀藥品說明書，確認正確的用量。



#### 您知道嗎

發燒不一定可以反映孩子的病重程度。普通感冒可能會導致39°C (102°F) 的高燒，但嚴重的感染卻可能只會造成低燒甚至不會引起發燒。

## 咳嗽及感冒

### 甚麼是感冒？

一種由病毒引起的疾病，症狀包括流鼻涕、咳嗽、發燒、喉嚨痛和不安。大多數兒童每年都會感冒幾次。症狀通常會在一週之內好轉，在兩週之內完全消失。

### 您可以做甚麼

- ✓ 讓他休息。
- ✓ 給他飲用大量的液體如水和母乳（如果還在母乳餵養）。
- ✓ 保持室溫舒適，但不要過高。
- ✓ 如果家中有，開啟冷風加濕器。
- ✓ 給他的鼻子滴鹽水。
- ✓ 用一個額外的枕頭將他的頭部墊高2.5至5釐米（1至2英吋）。
- ✓ 給他更多的關注。
- ✓ 堅持良好的洗手習慣。（參見預防疾病）
- ✓ 給他服用對乙酰氨基酚（撲熱息痛/兒童泰諾）仔細閱讀藥品說明書，確認正確的用量。



### 危險

切勿給孩子服用阿司匹林或其他任何含有乙酰水楊酸（ASA）的藥物，這些物質可能會損傷他的大腦和肝臟。除非是醫護人員的建議，否則不要給孩子服用減充血劑或抗組胺劑。避免給他服用止咳藥和感冒藥，這些通常對年幼的兒童無效，反而可能會造成傷害。在給您的孩子使用任何新藥物之前，請務必先諮詢您的醫護人員。

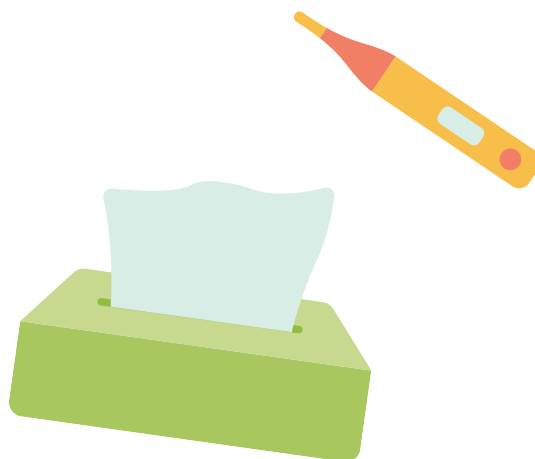
## 流感

### 甚麼是流感（「流行性感冒」）？

一種由病毒引起的疾病，症狀包括更嚴重的發燒、頭痛、肌肉痛、流鼻涕、喉嚨痛、疲乏、咳嗽、嘔心、嘔吐和腹瀉。對於非常年幼的兒童和患有其他疾病的人士來說，流感可能會危及生命。

### 您可以做甚麼

- ✓ 如果您覺得您的孩子得了流感，請聯繫您的醫生或撥打8-1-1聯繫HealthLink BC。
- ✓ 讓他休息。
- ✓ 增加哺乳次數，給他飲用更多的水和其他液體。
- ✓ 保持室溫舒適，但不要過高。
- ✓ 給他更多的關注。
- ✓ 堅持良好的洗手習慣。（參見預防疾病）
- ✓ 給他服用對乙酰氨基酚（撲熱息痛/兒童泰諾）仔細閱讀藥品說明書，確認正確的用量。



### 尋求醫療護理

如果您的孩子出現了脫水的跡象，請聯繫您的醫護人員：

- 排尿減少（嬰兒在24小時內溼尿布少於4片，稍大的幼兒在24小時內溼尿布少於3片）
- 格外口渴
- 哭泣時無眼淚
- 皮膚及口舌乾燥
- 心跳加速
- 眼窩凹陷
- 皮膚灰白
- 頭部軟質區域下陷（如小於18個月）



### 如何防止感冒及流感的傳播

- ✓ 每年秋天接種流感疫苗。（參見預防疾病）
- ✓ 經常洗手。（參見預防疾病）
- ✓ 用過的紙巾立即丟棄。
- ✓ 咳嗽或打噴嚏時用衣袖遮掩，而不是用手。
- ✓ 避免觸摸臉部。
- ✓ 消毒門把手、開關、鍵盤以及其他共用物品。
- ✓ 健康飲食，保持鍛煉。



### 如何

#### 讓孩子看醫生變得更容易

去之前：

- ✓ 嘗試在孩子休息好且吃飽了之後再去  
看醫生。
- ✓ 不時地告訴他醫護人員會做甚麼、長甚  
麼樣子。
- ✓ 鼓勵他和玩具扮演醫生/牙醫遊戲。
- ✓ 給他讀有關看醫生或牙醫的書。
- ✓ 帶上他最喜歡的毯子或玩具。

在醫生處：

- ✓ 告訴他正在發生甚麼及其原因。「護士馬  
上要在胳膊上給你打疫苗，好讓你保持健  
康。我會一直抱著你的。」
- ✓ 簡單並直接地回答他的問題。
- ✓ 哪怕他全程都在哭，也要找到方法來讚揚  
他的努力。



### 故事分享

我的孩子們經常玩那套醫生玩具。他們用那個聽診器和假想的針頭來給彼此「治病」。我想這就是他們從來都不怕醫生的原因吧。



### 您知道嗎

抗生素（用於對付細菌）無法治癒感冒或流感（均由病毒引起）。濫用抗生素意味著承擔副作用的風險，殺死體內有益的細菌，並滋長「超級細菌」。

