



## 冠状病毒病 (COVID-19) 如何在家中照顾患了 COVID-19 的孩子：给看护者的建议

有轻度 COVID-19 症状的儿童可以留在家中,由父母或其他看护者照顾,完成康复过程,而无需住院。

如果您照顾的孩子疑似或可能感染了 COVID-19,请务必按照以下步骤保护您自己和家里其他人以及社区中的孩子。

### COVID-19 的症状

- 发烧
- 咳嗽
- 呼吸困难

### 监控孩子的症状

- 按照您的医生/护士或[公共卫生部门 \(Public Health Authority\)](#) 的指示监控孩子的[症状 \(symptoms\)](#)。
- 留意症状是否有恶化现象,例如呼吸急促、呼吸困难、意识混乱、无法识别您、发烧发冷或服用退烧药物(如布洛芬,扑热息痛)超过 12 小时之后仍然发烧不退。
- **如果您的孩子出现严重症状,请拨打 911 或您当地的急救服务电话**
- 如果叫救护车,请告诉调度员孩子有 COVID-19。如果要乘坐私家车去医院,请提前打电话给医院,让他们知道孩子患了 COVID-19。

### 保持双手清洁

- **经常用肥皂和水清洗 (Wash your hands)** 您的手和您孩子的手至少 20 秒钟,尤其是在与孩子进行任何形式的接触(例如更换尿布)之后以及脱下手套之后。
- 如果没有肥皂和水,并且手看起来并不脏,请使用酒精含量至少为 60% 的酒精类洗手液 (ABHS)。如果手看起来有脏污,请先用湿纸巾清除污垢,然后再使用 ABHS。
- 用一次性纸巾擦干手。
- 如果没有,则使用可重复使用的毛巾,并在毛巾湿了以后要更换。不要共用。
- 避免用未洗的手触摸眼睛和口鼻,并鼓励孩子也不要触摸他们的脸。





## 避免将疾病传给他人

- 您的孩子应留在家中或在受监控的户外空间中，不应与朋友玩耍或去学校或公共场所，并且如果可能的话，与他人的距离不应少于 2 米。
- 请勿与孩子共用个人物品，例如牙刷、毛巾、床单、餐具或电子设备。
- 不要共享食物和饮料。
- 如有可能，请让孩子使用单独的卫生间。如果不可能，在冲马桶之前将马桶盖放下。
- 对于哺乳的母亲：考虑到母乳喂养对孩子的健康益处，建议您继续母乳喂养。戴上口罩以避免接触该疾病。
- 如果您使用配方奶粉或吸出母乳，则每次都要事先对设备进行仔细消毒，并且不要共用奶瓶或吸奶器。

## 保持环境清洁

- 将用过的口罩、手套和其它受污染的物品放在有衬袋的容器中，扎紧，并将其与其它生活垃圾一起处理掉。
- 将可能被污染的衣物放入带有塑料衬袋的容器中，不要摇晃。用普通洗衣粉和热水(60-90°C)洗涤，并彻底烘干。孩子的衣物和床单可以和其它衣物一起洗涤。直接接触被污染的衣物时，应戴上手套和口罩。
- 每天至少一次，使用[经批准的硬表面消毒剂 \(approved hard-surface disinfectant\)](#)，给家里人们经常触摸的表面消毒(如马桶、脏衣服容器、床头柜、门把手、电话和电视遥控器)。用 70% 酒精湿纸巾清洁触摸屏。

## 保护自己

- 只应该有一个健康的人照料孩子，但是您家中的每个人都应遵循本指引。
- 那些因为COVID-19而可能有较高风险患上严重疾病的人，尽可能不要照顾患了COVID-19的孩子。这包括老人、慢性疾病患者（例如心脏病，糖尿病）或免疫系统受损的人。
- 如果您需要在孩子2米以内的地方，请戴上口罩、一次性手套和护目镜。
- 请勿重复使用口罩或手套。
- 如果可能的话，在您照顾孩子时，孩子也应该戴上口罩，并鼓励他们不要触摸他们的脸或口罩。



## 密切注意自己是否出现症状

- 密切注意自己是否有症状，并听从当地公共卫生部门提供的有关自我隔离的任何建议。
- 如果您出现即便是轻微的症状，请尽快自我隔离 (isolate)，并与当地公共卫生部门 (Public Health Authority) 联系，了解进一步指示。

## 备好以下用品

- 口罩（请勿重复使用）
- 供护理人员使用的眼罩（面罩或护目镜）
- 护理人员使用的一次性手套（请勿重复使用）
- 一次性纸巾
- 面巾纸
- 带塑料衬袋的垃圾桶
- 温度计
- 非处方退烧药（例如布洛芬或扑热息痛）
- 自来水
- 洗手肥皂
- 含量至少为 60% 的酒精类洗手液
- 洗碗剂
- 普通洗衣液/粉
- 一般家庭清洁产品
- 一步式清洁剂/消毒剂
- 硬表面消毒剂，或如果没有，则使用浓缩的（5%）液体漂白剂，和单独的稀释容器
- 酒精消毒湿巾

我们都可以尽自己一份努力，防止 COVID-19 的传播。有关更多信息，请访问 [Canada.ca/coronavirus](https://Canada.ca/coronavirus) 或致电 1-833-784-4397