

兒童感冒與流感

抗生素對於兒童感冒、流感或支氣管炎的治療並沒有幫助。抗生素只能殺死細菌，不能殺死病毒，而感冒和流感是由病毒引起的。

感冒、流感及支氣管炎是兒童的常見疾病。大多數的兒童一年大約會感冒6到10次。感冒後，許多兒童會在一週內好轉，但症狀最久可能持續三週。

預防措施

若要使孩子常保健康：

- 美國疾病控制與預防中心 (CDC) 建議所有6個月和以上的家人接受注射。確保兒童每年注射預防流感疫苗。醫生會告知您的嬰兒或幼兒是否需要第二劑疫苗。
- 在感冒及流感季節，特別留意維持孩子的健康。對於罹患氣喘或糖尿病等慢性病的兒童而言，感冒與流感併發症可能更嚴重。
- 教導孩子常洗手及使用酒精洗手凝膠。
- 教導孩子打噴嚏和咳嗽時如何以肘遮口，而不是以手遮口，並且避免用手摸鼻子、眼睛和嘴巴。
- 讓孩子遠離二手煙。
- 按時帶孩子接種疫苗。
- 以母乳哺育可降低感冒及耳朵感染的機率。

居家護理

休息、水份及時間是感冒與流感的最佳療法。感冒經常伴有黃色或綠色的膿痰，這並不表示您的孩子出現感染而需要服用抗生素。讓孩子服用非處方咳嗽藥及感冒藥時需特別注意。請嘗試以下替代方式：

- 讓孩子攝取大量液體，特別是水。藥草茶和雞湯也很好。
- 確保孩子獲得充分的休息。只讓孩子從事靜態活動。
- 給予孩子充分的愛與關懷。

流鼻涕或鼻塞

- 將孩子的小兒床或床頭抬高約三到四英吋。
- 使用橡皮球注射器來清除嬰兒或幼兒的鼻塞。沖鼻鹽水有助於稀釋鼻涕。在兩邊鼻孔各滴入三滴溫水或沖鼻鹽水。一分鐘後使用橡皮球注射器輕輕吸出鼻涕。將橡皮球注射器插入孩子鼻孔內之前，請先擠出橡皮球的空氣。
- 讓孩子吸入增濕器或蒸氣機（只使用純水）散出的清涼水霧氣，或關上浴室門、打開溫水淋浴，讓孩子坐在浴室內吸入蒸氣。

咳嗽

- 在孩子的房間內使用裝純水的增濕器或蒸氣機。請勿在蒸氣機的水中加入任何藥物。
- 一歲以上的孩子可以給予一匙的蜂蜜來幫助緩解咳嗽。（注意：蜂蜜可

能對嬰兒有害，所以請勿給一歲以下的孩子蜂蜜。）

- 請勿讓未滿4歲的兒童服用任何咳嗽或感冒產品。
- 對於較大的兒童，謹慎使用咳嗽及感冒藥物。這些產品的效力不一。服用過多藥物可能會產生嚴重的副作用。

喉嚨痛

- 若您的孩子辦得到，請鼓勵他們每天用溫鹽水漱口兩次。
- 確保孩子多攝取液體。開水最佳。
- 對於4歲以上的兒童，讓他們服用果汁冰棒。
- 對於6歲以上的兒童，可以吸吮冰塊或喉糖，但要注意不要噎到。
- 讓孩子服用撲熱息痛 (Tylenol) 或布洛芬 (Advil) 來止痛。請謹慎遵循所有包裝上的指示，確保孩子服用正確的劑量。若您的孩子未滿2歲，請見背面的安全忠告。

發燒、頭痛和身體疼痛

- 發燒是身體對感染的自然反應，因此孩子感冒或有流感時，發燒是常見的症狀。
- 讓孩子的房間保持宜人的涼爽，並穿著輕便的衣服。
- 用濕布擦拭並非降溫所必要。這會讓孩子更不舒服。

嬰兒／幼兒止痛劑量

如果得到醫療專業人員的指示，您可以給嬰兒或幼兒撲熱息痛或布洛芬來止痛。謹慎遵循藥瓶或包裝插頁的劑量指示。下表摘要了兩歲以下兒童的正確劑量。請勿讓6個月以下的嬰兒服用布洛芬。

	撲熱息痛 每4-6小時	布洛芬 每6-8小時		
體重 年齡	濃縮嬰兒滴劑 (已停用)* 80毫克/0.8毫升	附注射器的非濃縮 嬰兒藥液 160毫克/5毫升	兒童口服懸液 160毫克/5毫升	附注射器的濃縮嬰兒滴劑 50毫克/1.25毫升
6-11磅 1-5個月	過期：丟棄	1.25毫升 (40毫克)	1.25毫升 (40毫克)	請勿讓6個月以下的嬰兒 服用布洛芬
12-17磅 6-11個月	過期：丟棄	2.5毫升 (80毫克)	2.5毫升 (80毫克)	1.25毫升 (50毫克)
18-23磅 12-23個月	過期：丟棄	3.75毫升 (120毫克)	3.75毫升 (120毫克)	1.875毫升 (75毫克)

*濃縮嬰兒撲熱息痛滴劑已經停售。它們在2011年停產，但是您家裡可能還有一些。這種藥物已經過期，應該丟棄。

- 只有在孩子不舒服的時候才給予非處方退燒藥。請謹慎遵循所有包裝上的指示。若您的孩子未滿2歲，請見背面的安全忠告。

若您的孩子2個月大或未滿2個月，且肛溫達到或超過華氏100.4度，請立刻打電話給我們。

孩子何時可以去托兒中心或上學？

如果孩子沒有傳染性、沒有發燒，而且症狀輕微，就可以去上學。若孩子仍覺得不適，最好還是留在家中休息。讓孩子返回學校／托兒中心前，請先查閱學校或托兒中心的規定。一般而言，若孩子有下列情形，請留在家中休息：

- 具有傳染性。
- 需要成人一對一的密切關注或照顧。
- 精神不濟，無法學習或玩耍。
- 發燒。請參閱「何時該與 Kaiser Permanente 聯絡」之下的發燒指導原則。

我的孩子是否攝取足夠的飲食？

病童的食慾不佳是正常現象。請勿強迫孩子飲食或臥床休息。提供孩子大量額外的液體（水、果汁）及易吞嚥的食物，如肉湯、蘋果醬、Jello（果凍）、燕麥粥或冷凍果汁冰棒（適用於4歲以上的孩子）。

關於非處方藥及幼兒的安全忠告

請牢記，咳嗽藥和感冒藥尚未證實對兒童有效，而且對嬰幼兒不安全。在一些情況下，給嬰兒／孩子服用撲熱息痛 (Tylenol) 或布洛芬 (Advil) 是安全的。一個月以上的孩子不舒服、發燒、或疼痛時可以給予撲熱息痛。六個月

以上的孩子可以給予布洛芬。**警告：**請勿讓20歲以下的兒童或青少年服用阿斯匹靈。

抗生素

抗生素對於兒童感冒、流感或支氣管炎的治療並沒有幫助。抗生素只能殺死細菌，不能殺死病毒，而感冒和流感是由病毒引起的。在孩子不需服用抗生素時使用抗生素可能有害。濫用抗生素會提高孩子感染抗生素無法殺死的細菌的機率。

何時該與 Kaiser Permanente 聯絡

正常體溫範圍是華氏97-100.4度。發燒是身體對抗感染的正常方式。若您遇到以下情況，請致電

Kaiser Permanente：

- 二個月或以下的嬰兒發燒到華氏100.4度或以上。

- 三個月或以上的嬰兒發燒到華氏100.4度或以上，且出現以下任何一種症狀：

- 呼吸困難（比正常更快／更深的呼吸、喘鳴、更用力呼吸等等）
- 脫水徵兆（口乾、尿量少於平常等等）
- 行為異常（比平常多哭、多睡等等）
- 皮膚出現紫紅色的皮疹
- 嚴重頭痛
- 喉嚨非常痛或吞嚥困難
- 頭部出現膨起的凶門

如果您對劑量指示有任何問題或是不確定是否要給孩子服用非處方藥，請和我們聯絡。

其他資源



Kaiser Permanente
kp.org/flu (英文版)

American Academy of Pediatrics
healthychildren.org (英文版)

Bright Futures
brightfutures.org (英文版)



如需詳細資訊，請造訪您當地的健康教育中心或部門。

如您有緊急醫療狀況，請撥911求助，或前往就近的醫院求診。

緊急醫療狀況是指 (1) 某種醫學或精神病狀況，其嚴重緊急症狀（包括劇烈疼痛）使您合理認為如果不立即就醫，會導致對健康、身體功能或器官的嚴重危害，或 (2) 生產前發生劇烈陣痛，卻沒有足夠的時間安全地轉往計劃醫院（或指定醫院），或如果轉移到他處會對您（或您未出世的孩子）的健康與安全造成威脅。

本資訊無意做為診斷健康問題之用，也無法取代您從孩子的醫生或其他醫學專業人士處接受的醫療建議或照護。如果您的孩子有持續的健康問題或您有其他疑問，請洽詢孩子的醫生。若您對於孩子的用藥有任何問題或需要更多資訊，請向藥劑師諮詢。Kaiser Permanente 不為本文提及的藥物或產品認證背書。所列商品名稱僅做為方便識別之用。