



在傷風和流感季節 保護孩子健康

傷風、流感和支氣管炎都是孩童常見的病症。多數兒童每年會得6至10次傷風，其中許多在一週內開始好轉，但症狀最久可能持續三週。為協助您保護孩子健康，美國疾病控制與預防中心 (CDC) 建議6個月以上兒童應接種流感疫苗。雖然您的孩子仍可能得到傷風或類似流感的疾病，但流感疫苗依然是為孩子預防流感的最佳保障。

保護孩子遠離流感的3個簡單步驟

步驟1. 用流感疫苗來保護您的孩子

- 所有6個月以上兒童都應接種流感疫苗。
- 家長可為孩子選擇注射型或鼻噴型的流感疫苗（如有提供）。
- 您的孩子可能需要兩劑流感疫苗。請向孩子的醫生或注射疫苗的護士確認。
- 接種疫苗對罹患哮喘或其他慢性病的兒童和青少年而言尤其重要。

步驟2. 保護您自己：您也該接種流感疫苗

- 每位照顧您孩子的人或住在您家裡的人都應該接種流感疫苗。
- 如果您或另一半懷孕，此時流感疫苗尤其重要。懷孕婦女可在任何一個妊娠期安全接種流感疫苗。母親在母乳哺育期也可安全接種流感疫苗。
- 如果您的孩子無法接種流感疫苗，那麼讓所有家人接種疫苗就是下一道最佳防線。您或許能抵抗流感，但孩子的抵抗力較弱。您接種流感疫苗就是在保護孩子。

步驟3. 勤洗手

- 經常使用消毒洗手液或用水洗手能降低您感染流感的風險。
- 使用乾洗手液和用水洗手一樣有效，而且通常對小朋友來說更簡單。
- 教導孩子在咳嗽和打噴嚏時用臂彎遮掩口鼻，並且避免觸摸其眼睛、鼻子和嘴巴。
- 讓孩子與其他病人保持距離。
- 讓孩子遠離二手煙。
- 清潔可能被流感病毒或其他病菌污染的表面和物品。



需要一張證明向托兒所或學校請假嗎？當您致電預約與諮詢專線時，請告訴我們。
專線電話：1-866-454-8855

孩子的症狀護理

居家治療

休息、補充水分和時間是治療傷風和流感的最佳方式。有黃色或綠色的痰或鼻涕是傷風的常見症狀，不代表您的孩子受感染而需要用抗生素。給孩子吃非處方藥必須極度謹慎。請先嘗試用以下建議方法緩解各種症狀。



流鼻涕

將孩子的床或嬰兒床的床頭墊高3-4英吋。您也可以用一個柔軟的橡膠球型吸引器或吸鼻器搭配鹽水來清潔孩子的鼻腔。



咳嗽

在孩子房內放一台加濕機或噴霧器並添加蒸餾水。6個月以上兒童可多補充水分，例如白開水和稀釋果汁。



咽喉痛

4歲以上兒童可使用無糖或自製冰棒來緩解症狀，並且用溫鹽水漱口。2個月或更大兒童可服用醋氨酚 (泰諾 Tylenol)。6個月以上兒童可服用布洛芬。



發燒、頭痛和身體酸痛

若您的孩子未滿2個月大，請致電諮詢專線。保持孩子房間涼爽，並讓他/她穿著輕薄衣物。2個月或更大兒童可服用醋氨酚 (泰諾 Tylenol)。6個月以上兒童可服用布洛芬。

非處方藥的安全用藥提示

咳嗽和傷風藥從未被證實對兒童有效。它們對嬰幼兒不安全。切勿讓4歲以下兒童服用任何咳嗽或傷風藥品。不要讓20歲以下兒童或青少年服用阿斯匹靈。布洛芬和醋氨酚是治療疼痛或發燒的最佳選擇，但需按指示使用。請務必遵守包裝上所有指示。請使用藥品內附的測量工具。

若您遇到以下情況，請致電Kaiser Permanente：

- 2個月或更小的兒童發燒達100.4 F或更高。
- 任何年齡的兒童出現以下任何症狀：
 - 呼吸困難
 - 行為異常
 - 劇痛
 - 咽喉很痛或吞嚥困難
 - 皮疹
 - 有脫水現象（例如口乾、尿液呈可樂色，或尿布很少尿濕）

若您對劑量指示有任何問題，或不確定是否該給孩子吃非處方藥，請隨時致電。

需要更多資訊嗎？請查看我們的線上感冒及流感工具：kp.org/mydoctor/flu

本資訊無意做為診斷健康問題之用，也不能取代您從醫生或其他保健專業人員獲得的醫療諮詢或護理。如果您有持續的健康問題或有其他疑問，請諮詢您的醫生。Kaiser Permanente不為本文所提及的藥物或產品認證背書。所列商品名稱僅供方便識別之用。