



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個月以上兒童應注射流感預防針。雖然您的孩子仍可能得傷風或流感狀疾病，但流感預防針依然是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 用流感預防針來保護您的孩子

- 所有6個月以上兒童都應接受流感預防針注射。
- 您的孩子可能需要注射兩劑流感預防針。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：您也該注射流感預防針

- 每位照顧您孩子的人或住在您家裡的人都應該注射流感預防針。
- 如果您或另一半懷孕，此時流感預防針尤其重要。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注射流感預防針。
- 如果您的孩子無法注射流感預防針，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

- 經常使用淨手液擦手或用水洗手能降低您得流感的風險。
- 使用淨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肘彎遮掩口鼻，並且避免觸摸眼睛、鼻子和嘴巴。
- 讓孩子與其他生病的人保持距離。
- 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。



需要向托兒所或學校請病假的證明嗎？當您致電約診與諮詢專線時，請告訴我們。
專線電話：**1-866-454-8855**。

孩子傷風與流感症狀的護理

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。有黃色或綠色的痰是傷風常見症狀，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

將孩子的床頭墊高3至4吋。您也可以用一個柔軟的橡皮球注射器或吸鼻器搭配滴鼻水來清潔孩子的鼻腔。



咳嗽

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



喉嚨痛

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 (Tylenol)。6個月以上兒童可服用布洛芬 (ibuprofen)。



發燒、頭痛和渾身疼痛

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 (Tylenol)。6個月以上兒童可服用布洛芬 (ibuprofen)。

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。針對疼痛或發燒，布洛芬和醋氨酚是最佳選擇，但需按指示使用。請務必遵守包裝上所有指示。使用藥品內附的量具掌握施藥劑量。

若您遇到以下情況，請致電Kaiser Permanente

- 2個月或更年幼兒童發燒達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
 - 咽喉很痛或吞嚥困難
 - 行為異常
 - 皮疹
 - 劇痛
 - 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服用非處方藥，請隨時致電約診與諮詢專線：
1-866-454-8855

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

本資訊無意診斷健康問題，也無法取代您從醫生或其他保健專業人員處取得的醫療諮詢或醫療護理。如果您有持續性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。所列商品名稱僅方便識別之用。