

Patient Education

COVID-19 出院指示（儿童）

You must carefully read the "Consumer Information Use and Disclaimer" below in order to understand and correctly use this information

关于这个话题

2019 冠状病毒病也称为 COVID-19。这是一种感染肺部的病毒性疾病。它由一种称为 SARS 相关冠状病毒 (SARS-CoV-2) 的病毒引起。

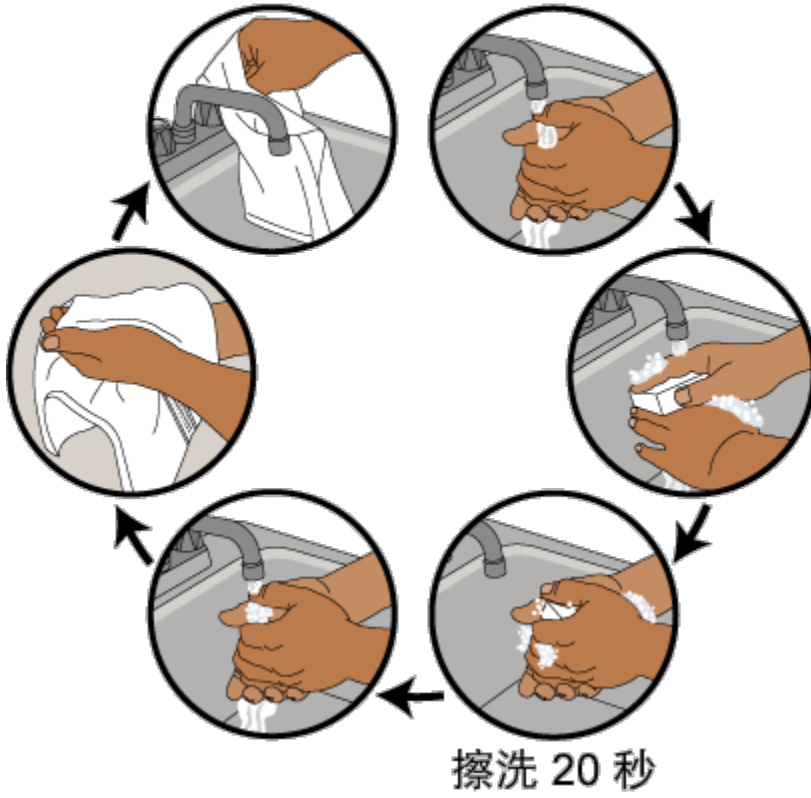
COVID-19 的症状通常在被感染几天后开始出现。有些人需要更长时间才出现症状。还有些人则从未出现过被感染的症状。您的孩子可能会咳嗽、发烧、颤抖发冷，甚至呼吸困难。您的孩子可能会非常疲劳，肌肉疼痛，头痛或喉咙痛。有些小孩会肚子不舒服，或者大便稀溏。还有些人会失去嗅觉或味觉。婴儿可能无法喂食。一些患有 COVID-19 的孩子的手指或脚趾上会出现红紫色斑点。您的孩子可能并不是一直都有这些症状，而且在他们生病时这些症状可能会忽来忽去。

感染者说话、打喷嚏或咳嗽时，病毒很容易通过飞沫传播。当人们近距离与人交谈、唱歌、拥抱、分享食物或握手时，可能会将病毒传播给其他人。医生认为病菌也能在桌子、门把手和电话等物体表面存活。然而，这并不是 COVID-19 的常见传播方式。医生认为，即使人们没有任何症状也可能会传播感染，但他们不知道这是如何发生的。这就是为什么让人们保持隔离是减缓病毒传播的最好方法之一。

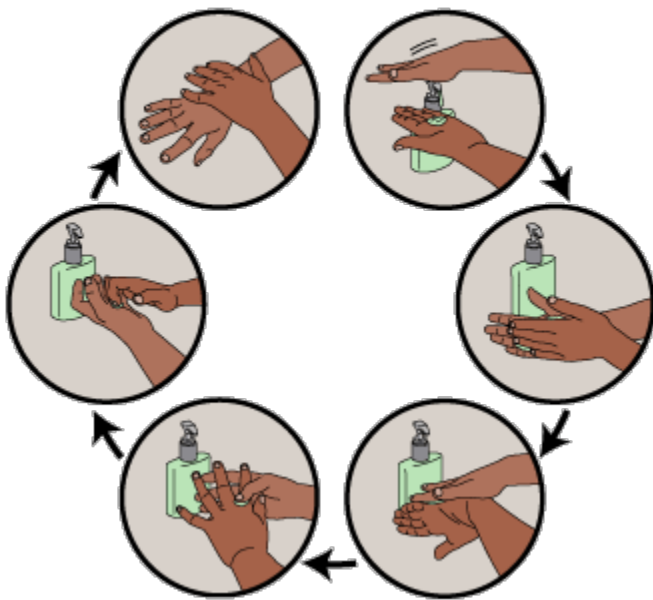
一些孩子的 COVID-19 病情较轻，可以在家中接受照顾，远离他人，直到感觉好转。如果病情严重，则可能需要住院。有些孩子还会出现身体发炎的情况。患有 COVID-19 的儿童必须与其他人隔离。当医生认为他们安全的时候，才可以开始与其他人相处。

Image Filename

洗手



手卫生



在家中需要哪些护理？

- 出院时，请咨询医生您需要做什么。如果您不理解医生的说法，请务必询问清楚。
- 让您的孩子饮用大量的水、果汁或肉汤，以补充发热损失的体液。
- 您可以在孩子的房间里使用冷雾加湿器帮助缓解充血和咳嗽。
- 年龄较大的孩子在躺下时可能要用 2 到 3 个枕头来倚靠。这使其更容易呼吸和入睡。
- 不要在您的孩子周围抽烟。
- 降低传染给他人的几率：
 - 2 岁以上的儿童**与其他没有生病的人在一起**，也应戴上口罩。如果布口罩是用多层布料制成的，则阻隔效果更好。
 - 帮您的孩子经常洗手。
 - 让您的孩子住在家中单独的房间里，远离其他人。限制护理人员的数量。仅在需要接受医疗护理时才带您的孩子出门。
 - 如果有条件的话，让您的孩子使用单独的浴室。
 - 让孩子使用单独的餐具、用具、被褥、毛巾和电子设备。
 - 经常用消毒剂擦拭频繁接触的物品，例如门把手、电灯开关、遥控器、电话、键盘、台面和桌子等。
 - 避免接触宠物。
 - 避免家里有客人来访。

需要什么样的后续护理？

- 医生可能会要求您带着您的孩子去他的诊室，以了解您孩子的恢复情况。请务必坚持这些访视。确保您和 2 岁以上的儿童在这些访视时佩戴口罩。
- 如果可以，请提前告知工作人员您的孩子患 COVID-19，以便他们能够格外小心以防止疾病传播。他们可能会将您安排到一个单独的房间，或要求您在您的车里等候，直到他们叫您。
- 您的孩子的健康状况可能需要数周才能恢复正常。

可能需要什么样的药物？

医生可能会开一些药物用于：

- 退烧
- 帮助呼吸

身体活动是否将受到限制？

您的孩子可能需要限制身体活动。关于您孩子所需要的适当活动量，请咨询您的医生。如果您的孩子的 COVID-19 病情非常严重，则可能需要一些时间才能恢复体力。

是否需要任何其他的护理？

医生不知道人们患病后病毒会在多长时间内传播给他人。所以，孩子患病时一定要将他们留在单独的房间内（如有可能）。目前，医生为您提供了孩子患病后应遵循的一般指导准则。在您的孩子与他人相处之前，他们应该：

- 在未服用任何退烧药物情况下，连续 3 天不发烧
- 没有咳嗽或呼吸急促的症状
- 在他们首次出现症状或首次检测呈阳性后至少等待 10 天，并且必须没有上述症状。一些专家建议等待 14 天。

有时医生还会要求他们进行 2 次 COVID-19 阴性检测（至少间隔 1 天）。医生也不知道人们是否会再次感染这种病毒。

可能会发生什么问题？

- 体液流失。这就是脱水。
- 短期或长期肺部损伤
- 心脏问题
- 死亡

可以做什么来预防这种健康问题？

- 2 岁以上的孩子，在以下情况要戴上用多层布料制成的遮盖口鼻的布口罩或面罩：

- 您离家出门的时候。最好尽量待在家里。只在购买食物或药品时出门。如果您的孩子必须和他人在一起，则尽量让他们与他人保持至少 6 英尺（1.8 米）的距离。
- 如果您患有 COVID-19 且必须与他人同处一室。患有 COVID-19 的时候，最好不要和他人同处一室
- 当您患有 COVID-19 且必须照顾家里某个人的时候。您可能还需要戴手套。
- 如果您出现 COVID-19 的症状，并且与他人在一起，最好待在远离他人的房间内。
- 如果您感染 COVID-19 的风险很高，并且与其他人在一起。
- 您和孩子在摘下布口罩或面罩后，应立即洗手，并帮您的孩子洗手。提醒您的孩子，戴着口罩时不要触摸眼睛、鼻子或嘴巴。他们摘下口罩时，也要务必注意这一点。
- 只可拿着系带取下口罩。口罩使用后立即清洗，如果是一次性的，则丢弃。
- 帮助您的孩子学会正确洗手。洗手时，通常使用肥皂和清水洗手至少 20 秒，尤其是咳嗽或打喷嚏后。酒精含量至少为 60% 的酒精型洗手液也可以杀死病毒。用洗手液揉搓双手至少 20 秒。
- 避开人群。即使是小群体聚集也可能存在风险。避免去游乐场所和约会。尽量待在家里。参加户外活动可能比在室内聚集风险小。
- 如果您的孩子确实需要和其他人在一起，则要教育他们保持社交距离。尽量保持至少 6 英尺（1.8 米）的距离。避免握手、拥抱和击掌。孩子们应该避免触摸脸部，并经常洗手。
- 教育您的孩子咳嗽和打喷嚏时使用纸巾捂住嘴巴和鼻子。咳嗽时他们也可以用肘部遮盖嘴巴。让他们把用过的纸巾扔进垃圾箱，并在触摸用过的纸巾后立即洗手。

什么时候需要给医生打电话？

- 感染体征。这些包括体温达到 100.4°F (38°C) 或以上的发烧、寒战、咳嗽、多痰或痰颜色改变。
- 呼吸问题加重 - 呼吸比以前更困难或更快，或者您的孩子感觉吸氧量减少
- 仰卧平躺着时呼吸困难
- 您的孩子在坐着时需要身体前倾帮助呼吸

- 您孩子的手指或脚趾上有红紫色斑点
- 您的宝宝喂养困难
- 指尖、指甲、皮肤或嘴唇发青

用您自己的语言告诉他们您刚才听到的内容

复述法能帮助您理解我们向您提供的信息。在与工作人员谈话之后，用您自己的话告诉他们您了解的内容。这有助于确保工作人员已清楚说明了所有信息。还可以帮助解释让人困惑的内容。在回家前，确保您可以做到以下事项：

- 我能告诉您我的孩子的情况。
- 我能告诉您哪些方法可以帮助使我的孩子呼吸顺畅。
- 我能告诉您我应当怎么做来帮助避免将感染传给其他人。
- 我能告诉您如果我的孩子呼吸困难、感觉困倦或意识模糊或者他们的指尖、指甲、皮肤或嘴唇发紫，我会怎么做。

消费者信息使用及免责声明:

这些信息不是特定的医疗建议，也不能替代您从您的医疗保健提供者处获得的信息。这仅仅是一般信息的简明概要。本信息并未包括有关状况、疾病、损伤、检查、手术、治疗、疗法、出院指导或生活方式选择（可能适用于您）的所有信息。您必须和您的医疗保健提供者讨论关于您的健康和治疗选择的完整信息。不应使用本信息决定是否接受您的医疗保健提供者的意见、指导或建议。只有您的医疗保健提供者具备可为您提供适宜意见的知识并接受过相应培训。

Last Updated 7/14/21



© 2021 UpToDate, Inc. and its affiliates and/or licensors. All rights reserved.