

## Patient Education

---

### 2019 冠状病毒病 (COVID-19) 出院指导 ( 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 的症状通常会在被感染的几天后开始出现。有些人需要更长的时间才会出现症状。其他人则从未表现出感染迹象。您的孩子可能出现咳嗽、发热、颤抖、寒战，并且可能难以呼吸。您的孩子可能非常疲惫，出现肌肉疼痛、头痛或咽喉痛。一些儿童会出现胃部不适或稀便。还有一些人会失去嗅觉或味觉。婴儿喂养可能会困难。一些患 COVID-19 的孩子手指或脚趾上有红紫色斑点。当您的孩子生病时可能不会一直出现这些体征，它们可能时隐时现。

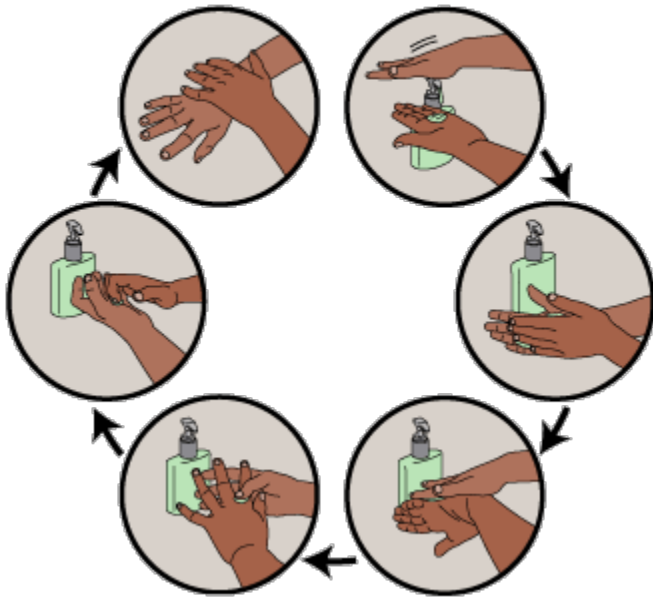
感染者说话、打喷嚏或咳嗽时，病毒很容易通过飞沫传播。当人们与他人近距离说话、一起唱歌、拥抱、分享食物或握手时，可以将病毒传播给他人。病菌也能在桌子、门把手和电话等物体表面存活。这意味着，如果其他人触摸带病毒的表面，然后再触摸面部，可能会生病。医生认为即使无任何症状者也可能传播感染，但他们不知道传播是如何发生的。正因如此，保持距离是减缓病毒传播的最佳方法之一。

一些儿童的 COVID-19 病情较轻，可以在家接受护理直到感觉好转。如果病情严重，则可能需要住院。有些孩子还会出现全身性炎症。患 COVID-19 的儿童必须与他人隔离。当孩子的医生说他们接触他人安全时，才可以开始这样做。

## 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中使用冷雾加湿器帮助缓解充血和咳嗽。
- 年龄较大的儿童在躺下时可能需要使用 2 至 3 个枕头来支撑自己。这可使呼吸和睡眠更容易。
- 不要在您的孩子周围抽烟。
- 降低传染给他人的几率：
  - 对于 2 岁以上的儿童，**如果接触未患病的他人，应佩戴口罩**。如有多层布料，则布口罩的效果最佳。
  - 帮助您的孩子勤洗手。
  - 请让您的孩子待在单独的房间中，远离他人。限制护理人员的人数。仅在接受医疗护理时带您的孩子出门。
  - 如果可能，请使用单独的浴室。
  - 使用单独的餐具、器具、被褥、毛巾和电子设备。
  - 经常使用消毒剂擦净经常触摸的物体。其中包括门把手、灯开关、遥控器、电话、键盘、台面和桌子等物品。
  - 避免与宠物接触。
  - 避免家中有访客到访。

#### 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

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？

医生不知道患者在生病后多久可以将病毒传给他人。这就是为什么您的孩子生病时务必要待在单独房间中的原因。现在，医生为您提供了在您的孩子生病后要遵循的一般指南。在您的孩子接触他人之前，应该：

- 在不服用任何退烧药的情况下持续 3 天不发热
- 无咳嗽或呼吸急促的症状
- 首次出现症状或首次检测呈阳性后至少等待 10 天，并且他们必须保持如上所述的无症状状态。一些专家建议等待 14 天。

医生有时还会要求他们的 2 次 COVID-19 检测（至少间隔 1 天）结果呈阴性。医生也不知道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？

- 如果您已年满 2 岁，请佩戴用多层布料制成的布口罩或面罩：
  - 当您离开家时。最好尽量待在家里。仅购买食物或药物时方可外出。如果您的孩子周围无可避免地会有人，尽量让孩子与他人保持至少 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。当您患有 COVID-19 时，待在房间里时最好远离他人
- 当您照顾患有 COVID-19 的家人时。您可能还需要戴手套。
- 如果您有 COVID-19 症状并接触他人，则待在房间里时最好远离他人。
- 如果您患 COVID-19 的风险较高并接触他人。
- 您和您的孩子摘下布口罩或面罩后立即洗手。提醒您的孩子在佩戴口罩时不要触摸眼睛、鼻子或嘴巴。当他们摘下口罩时，这一点也很重要。
- 只通过口罩的绳带手拿口罩。使用后立即清洗或丢弃（如为一次性口罩）。
- 帮助您的孩子学会正确洗手。经常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。避免去游乐园和玩耍约会。尽量待在家里。户外活动的风险可能会低于室内聚集的风险。
- 如果您的孩子确实需要和他人在一起，请教他们保持社交距离。尽量保持至少 6 英尺（1.8 米）的距离。避免握手、拥抱和击掌。应避免触摸面部并经常洗手。
- 教您的孩子在咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮住自己的嘴巴和鼻子。也可以在咳嗽时用肘部捂住。让他们将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气量减少
- 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。



© 2021 UpToDate, Inc. and its affiliates and/or licensors. All Rights Reserved.