

預防

2019冠狀病毒病

及

呼吸道傳染病

給家長的建議

要預防2019冠狀病毒病及呼吸道傳染病，兒童不宜去人多擠迫的地方和參與公眾活動，應盡量避免外出，更不要與有呼吸道感染徵狀的人接觸；需要外出時亦應正確佩戴外科口罩，更應做好以下日常防護措施：

保持家居環境衛生



經常打開窗戶，需要時可使用風扇或抽氣扇，加強室內空氣流通。



孩子應有個人的餐具，水杯，漱口杯，牙刷和毛巾。



每天用1比99稀釋家用漂白水（非金屬表面可使用1份5.25%漂白水與99份清水混和，金屬表面可使用70%酒精）清潔及消毒經常接觸的地方，如玩具、用具、傢俬物品、廁所、浴室及地板等，待乾後，用水徹底過清並抹乾。



確保廁所去水渠U型隔氣長期儲水，防止病毒散播。



每天觀察孩子有沒有咳嗽，流鼻涕等徵狀。



用觸摸前額來感覺體溫是極為不準確及不可靠的。如有需要應以耳探式溫度計為孩子量度體溫，請參考《發燒的護理》單張。



留意孩子健康狀況

教導孩子正確洗手方法和 注意個人衛生



經常保持雙手清潔，勿亂摸。



吃飯前後、如廁後或接觸不潔物後，必須用梘液和清水洗手。洗手時要清潔手指罅和手腕位置，並須搓手最少20秒。如果環境不許可用水洗手，而雙手沒有明顯的污垢時，可用含70至80%酒精搓手液潔手。



未徹底潔手前，避免接觸眼睛、鼻和口部。



打噴嚏或咳嗽時，應用紙巾覆蓋口鼻。吐出的痰涎應用紙巾包好，把已染污的紙巾棄置於有蓋的垃圾箱內，然後徹底清潔雙手。如沒有紙巾，可用上衣或衫袖掩蓋。



如廁後先蓋廁板再沖廁，然後徹底清潔雙手。



成人外出回家後，要立即洗手、洗臉，換衣服後才接觸兒童；將衣服清洗或掛在通風的地方最少一天；將鞋清潔好，放到通風的地方並要洗手。



在停課期間孩子應盡量留在家中。避免參與群體課外活動，或到兒童遊樂場等。



暫停安排孩子參加興趣班或補習班，以減低交叉感染的機會。



為孩子訂定個人作息表，以平衡溫習及遊戲的時間，如陪同一起閱讀有趣味的圖書；畫畫、做小手工；玩拼圖遊戲；甚至讓孩子幫忙做一些他能力應付得來的家務。



如確實需要讓孩子外出走走，應到人流較少的空曠地方，如郊外。

讓孩子盡量留在家中





 選擇合適尺碼的口罩，兒童可選用兒童尺碼：

-  在沒有成人監管下，2歲以下幼兒不應使用口罩（包括外科口罩及布口罩）。
-  初生及2歲以下的嬰幼兒，若不恰當使用口罩會有窒息及其他健康的風險。他們會用手觸摸或扯掉口罩，因而增加感染的機會。
-  建議最好避免帶2歲以下嬰幼兒參與不必要的社交活動或到兒童遊樂場等。如確實需要外出，應到人流較少的地方，並讓嬰幼兒與其他人保持適當的社交距離和避免觸摸外來的物件。
-  照顧者接觸孩子前，要做好個人衛生措施。當餵哺嬰兒時，亦要先佩戴口罩，保持雙手清潔。

 教導兒童正確使用口罩：

-  佩戴口罩前 / 除下口罩前及後均須洗手。
-  先確定口罩向外的一面（如外科口罩通常是有顏色 / 摺紋向下的一面），若口罩有金屬條，金屬條的一邊應向上；將橡筋繞在耳朵上，然後將口罩完全覆蓋口、鼻和下巴；戴上後再把金屬條沿鼻樑兩側按緊，緊貼面部。
-  佩戴後，不要觸摸口罩。

 一般外科口罩的設計並不容許重複使用，每次使用過的口罩，均須棄置。



**為孩子建立健康生活模式
提升免疫力**

-  與孩子一起多做運動，並注意均衡飲食。
-  要有充足休息及睡眠。
-  時刻保持身體清潔。
-  繼續以母乳餵哺孩子，母乳內有抗病毒的抗體，讓寶寶的身體得到額外的保護。假若媽媽患病，可把母乳擠出繼續給寶寶吃。

接種新冠疫苗，能為兒童提供保護，以抵禦2019冠狀病毒病，有效降低重症和死亡率。你可瀏覽2019冠狀病毒病疫苗接種計劃專題網站了解詳情，

<https://www.covidvaccine.gov.hk/zh-HK/>

亦可查閱更多與接種疫苗相關的常見疑問。

https://www.covidvaccine.gov.hk/pdf/FAQ_children_adolescents_CHI.pdf



若孩子確診感染2019冠狀病毒病，家長及照顧者留家時要記錄孩子病徵開始的日期和時間，定時觀察孩子狀況和量度體溫，加強個人及家居衛生，一旦發現孩子呼吸困難、持續發高燒、抽筋跡象或進食困難等徵狀出現，就立即召緊急救護車送院。有關更多注意事項內容，你可參考香港兒科學會的建議：

<http://www.medicine.org.hk/hkps/download/20220214%20HK-PS%20Press%20Release%20Statement%20on%20how%20to%20manage%20children%20with%20COVID%20at%20home.pdf>