

家長及照顧者留家照顧確診感染新型冠狀病毒的兒童和青少年 需要注意的事項

香港現時面對第五波疫情，由於 Omicron 比其他病毒株更具傳播性，感染人數在短時間內急速上升每日過千宗，疫情迅速蔓延。作為家長及照顧者，在家照顧確診的孩子，有哪些地方需要注意？專家建議要注意這些事項。

新型冠狀病毒傳播途徑和潛伏期

新型冠狀病毒可以透過飛沫和接觸傳播。Omicron 變異病毒株的傳播力非常高。病徵可於接觸新型冠狀病毒後二至十四天出現。

感染新型冠狀病毒病徵

新型冠狀病毒感染，主要病徵是發燒，咳嗽，流鼻涕，喉嚨痛，發熱發冷，作悶，嘔吐，腹瀉、四肢乏力及頭痛。部分患者更有呼吸困難如氣促的徵狀。而有部份引致肺炎或嚴重呼吸系統感染，病情會比較嚴重。

有科學證據顯示會在某些環境經空氣傳播。病徵方面：感染 Omicron 變異病毒株的患者則會比較多有流鼻涕、打噴嚏、喉嚨痛、頭痛和四肢乏力等病徵。

綜合現時科學文獻公佈顯示，病情嚴重者多屬年長，免疫力低或患有長期病患的人士。隨著 Omicron 變異病毒株但亦有死亡個案發生在兒童和青少年群組。

兒童和青少年確診感染新型冠狀病毒，病童和家長及照顧者留家需要注意的事項：

一 發病日期：

- 家長及照顧者請記錄病童病徵開始的日期和時間。

二 定時觀察：

- 留意病童的體溫。
- 注意病童的進食量，和大、小便次數和量。
- 每天觀察及記錄病童有沒有增加症狀如: 咳嗽，流鼻涕、喉嚨痛、嘔吐情況等。
- 最重要觀察有沒有病情惡化的情況、例如: 面色變蒼白、呼吸急促等。

三 量度及記錄體溫 (正常體溫為 36.5 - 37.5oC)

- 如果懷疑小朋友發燒，每天相隔四小時以耳探式溫度計幫病童量度體溫。並將體溫記錄下來。
- 用觸摸前額來感覺體溫是極為不準確及不可靠的。
- 微燒、頭痛、喉嚨痛可以服用止痛退燒藥。例如撲熱息痛。

四 進食和飲食

- 保持病童健康的生活習慣: 多進食新鮮蔬菜生果，保持適量活動，病童記謹要有充足休息和睡眠，是提升身體免疫力和對抗新冠病毒最好的方法。

五 兒童個人衛生

- 應遵從衛生防護中心指示留在家中，照顧者和病童儘量不要與其他家人接觸。儘可能照顧者和病童留在一個房間，並且關上門，儘量不要與家人接觸，也不要離家。
- 照顧者須戴上外科口罩。亦應幫病童戴上合適大小的兒童口罩，以減少交叉感染的可能性。而口罩須覆蓋口和鼻。所有外科口罩全屬即棄式，用後應對摺並棄置於有蓋垃圾桶內，棄置後緊記潔手。
- 教導病童注意個人衛生，勤洗手。進食前後、如廁後或接觸不潔物後，必須用洗手液和清水洗手。記得要清潔手指罅和手腕位置。洗手最少 20 秒。
- 如果環境不許可用水洗手，而雙手沒有明顯的污垢時，可選擇用 70-80%酒精成份的搓手液潔手。
- 未徹底潔手前，避免接觸眼睛、鼻和口部。
- 如果家居環境容許，請安排病童專用洗手間。如果未能安排病童專用的洗手間，各家人的毛巾、個人衛生用品應隨身拿走，不用時不要放在洗手間內。亦應教導病童如廁後要先蓋上廁所板再沖廁，然後徹底清潔雙手。
- 病童使用的洗手間需要定時用 1:49 稀釋家用漂白水清潔。



- 教導病童咳嗽或打噴嚏時用紙巾覆蓋口鼻、然後小心掉棄紙巾到有蓋垃圾桶。再徹底清潔雙手。

六 家居衛生

- 家中應保持空氣流通。多打開窗戶，因為室內空氣流通能有效稀釋病毒或讓病毒隨氣流帶走。如果家裡裝有 HEPA 過濾器就應該使用。
- 病童應有個人的餐具，水杯，漱口杯，牙刷和毛巾。病童不應和其他小童或成人共用個人物品。
- 每天以 1:99 稀釋家用漂白水清潔家居。
- 每天以 1:49 稀釋家用漂白水清潔病童玩具，並必須要徹底過清。附有病童分泌（例如噴嚏、咳嗽、排泄物）也要用 1:49 家用漂白水消毒。
- 確保廁所去水渠 U 型隔氣長期儲水，防止病毒散播，每日倒清水入地渠去水位已經可以。

七 如病毒快速抗原測試呈陽性，乃需要按照衛生防護中心的指示接受核酸檢測（家人代領和交付深喉唾液，或通過檢測公司安排）。

- 如使用病毒快速抗原測試套裝，應遵照測試套裝內指示完成所有步驟。亦請妥善處理用完之測試套件，掉棄到有蓋的垃圾桶。

八 一般感染新型冠狀病毒病毒的臨床狀況

- 家長及照顧者毋須過份憂慮，因為感染新型冠狀病毒患者大多數會慢慢康復，大多數病童毋須服用抗病毒藥。發燒會大約維持二至三天。請耐心等待當局作進一步安排。

九 何時召緊急救護車送院？

- 一旦發現病童呼吸困難、嘴唇發紫、心口痛、心跳加速、神智突然轉變或模糊、持續發高燒、抽筋跡象或進食困難等徵狀出現，就馬上召緊急救護車送院。

註：

轉載自香港兒科醫學會、香港兒童免疫過敏及傳染病學會、香港兒科護理學院、香港兒科護士學會致家長及照顧者留家照顧確診感染新型冠狀病毒的兒童和青少年需要注意的事項。