

讓患上流感的兒童及青少年

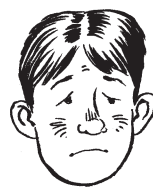
待在家中

在此流感的季節里，新的H1N1 流感病毒（也稱為豬流感）衍生出了更多疾病。如果您的幼兒或青少年子女患上流感，請做好讓他們在家休養的準備。

為什麼患上流感時應該待在家裡

當您患上流感時，您就會透過咳嗽或打噴嚏傳染給他人。發燒期間以及在退燒後的24小時內是最容易感染的時期。

最容易感染的時期



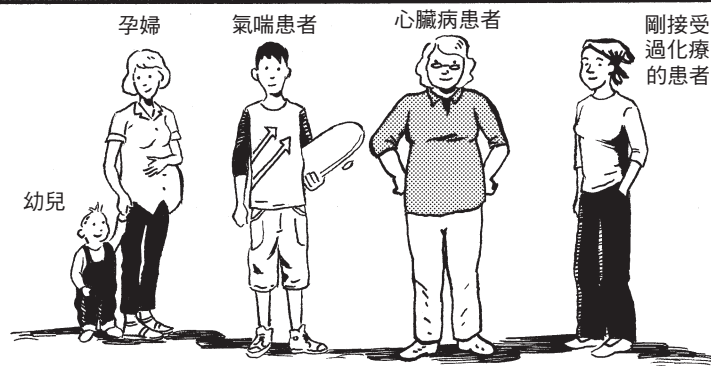
發燒期間

和



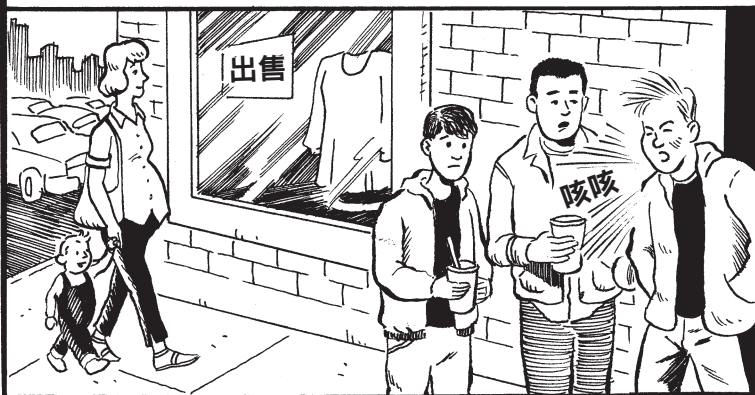
在退燒後的一天內

有些人在患上流感后，健康風險會大大增加。



許多高危人群看起來非常健康。

如果您處於病毒傳染期卻仍然上學或參加其他人群密集型活動，您就會增加其他人患病的風險。



提前計畫孩童照顧的預備措施



了解您的工作單位對於病假的相關政策，以及您的雇主單位對於流感爆發時的因應之道。

現在就和家人、朋友與鄰居討論倘若孩子患有流感，或學校或安親中心停課時，自己在孩童照顧上有何預備計畫。提前計畫。



每日檢查，確保孩子在上學或上安親班前的身體狀況良好

您的孩子是否有：

發燒

超過
37.7°C
(100°F)



以及以下其中一種情況：

咳嗽

或

喉嚨痛



倘若有以上症狀，表示您的孩子可能患有流感。其他症狀還包括流鼻涕、身體痠痛、腹瀉和嘔吐。

如果您的孩子生病或是沒有人照顧他們時，對您而言可能是很大的壓力，尤其是當您還必須上班時。以下是您在處理此類情況時的一些建議。

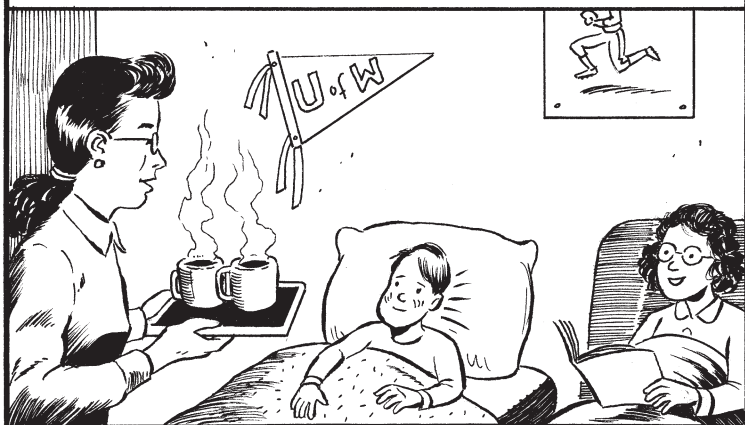


請親戚、朋友或鄰居幫忙。



建立鄰里兒童照顧網絡。找一些同樣有兒童的家庭來交換照顧兒童的時間（人數不要太多）。

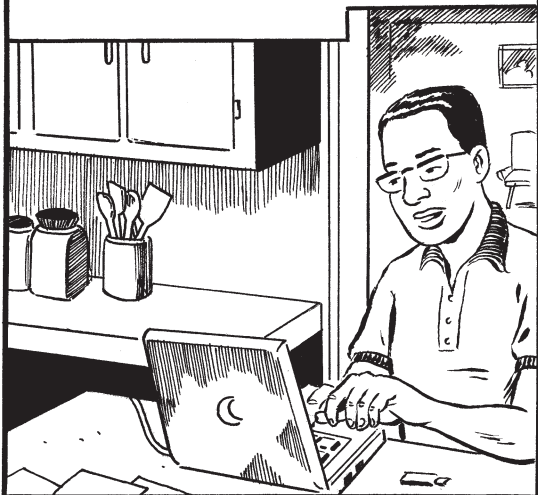
兒童人數最好是6人或6人以下。為避免疾病蔓延，請在固定的、小範圍的幾個家庭間協調兒童的照顧。



如果家中兩位大人都在上班，設法安排兩人在不同的時間上班，以確保家中隨時都有大人。



如果可能，想辦法在家中工作。



了解向醫療保健單位諮詢的時機

大多數患有流感的患者可以在家中接受照顧。在看醫生或前往門診就診前，請先連絡醫保單位以了解是否確實需要預約，或是瀏覽公共衛生網站了解詳情。



本文由疾病預防控制中心 (CDC) 與美國縣市衛生官員協會 (NACCHO) 合資贊助，合作協議號 U50/CCU302718。其內容為作者單方面之責任，不完全代表 CDC 或 NACCHO 的官方意見。