

# 托兒

## 與孩子健康

家長資訊頁



## 托兒所中的疾病 - 感冒

普通感冒是由病毒引起的，它感染鼻腔、咽喉和鼻竇。感冒大多發病於冬季。幼童每年可能得八至十次感冒。孩子患感冒不必留在家，除非孩子感到難受並一直需要安慰。如果孩子感到身體還行，就可繼續日常活動，包括在外面玩耍。不過，如果孩子患了感冒，您一定要保證孩子有充分休息和睡眠。

### 預防感冒：家長可做事項

- 勤洗手是預防感冒傳染的最重要方法。遇到下列情況後一定要洗手：
  - 咳嗽、打噴嚏或擦鼻子
  - 與呼吸道感染的人直接接觸
  - 為孩子擦鼻子；也要為孩子洗手。
- 教會孩子在打噴嚏或咳嗽時用紙巾捂住口鼻，然後立即把紙巾丟進有蓋的垃圾桶裡。
- 確保孩子接受了所有建議的免疫。雖然免疫不能預防感冒，但可預防一些併發症，比如細菌引起的耳部或肺部感染。
- 可阻止孩子與患感冒的兒童分享玩具，如果孩子喜歡把東西放進嘴裡就尤其須注意。
- 如有可能，應讓三個月以下的嬰兒遠離感冒患者。

### 只是感冒嗎？

- 感冒不同於流感；感冒的常見症狀有流鼻涕或鼻塞、打噴嚏、咳嗽和輕微的喉嚨痛。
- 有些兒童可能無食慾、頭痛或比平時疲倦。
- 感冒有時會引起發燒，但體溫一般不會很高（38.5°C以下）。
- 感冒一般持續一個星期，但有的也會持續兩個星期。

### 會不會有更加嚴重的疾病？

- 如果嬰兒和幼兒感染了有些引起較大孩子和成年人感冒的呼吸道病毒，就可能會導致較嚴重的疾病。
- 刺耳的咳嗽、嗓子嘶啞、氣喘或呼吸困難很可能是較嚴重疾病的徵象。
- 流感病毒引起高燒、咳嗽和全身酸痛等症狀，它比感冒病毒的傳染更容易也更快，致使受感染者感到非常難受。患感冒的兒童一般仍有精力玩耍和做日常事情，但是患流感的兒童則可能想躺在床上。

如果您對孩子的健康感到擔心，就應去看醫生。

此家長資訊頁有不同社區語言的版本，可從“幼兒連接”網站下載：[www.ecconnections.com.au](http://www.ecconnections.com.au)

發起機構



教育撥款機構



獲得全國  
托兒認證理事會  
的支持



贊助機構  
澳洲政府家庭、住房、  
社區服務和原住民事務部