

如果学校停课或您的孩子患病而必须待在家中，家长应采取的措施

- 如果学校提供家庭教学活动，家长应予以支持。您的孩子就读的学校可能会提供基于网络的课程、电话教学和其它类型的远程教学。请在家中准备课本、练习本和作业单等教材。
- 为孩子计划一些在家可以进行的活动。收集游戏、图书、DVD 和其它物品，让您的家人保持心情舒畅。
- 了解您的雇主是否许可您在家照顾患病家庭成员或停课的子。询问您是否可以在家工作。如果这不可行，寻找其它可以在家照顾孩子的办法。
- 如果学校停课，密切关注学校网站、本地新闻，以及有关返校信息的其它来源。

照顾流感儿童（和其他家庭成员）的提示信息

- **如果您或您孩子患病，务请待在家中**，直至在未服用退烧药的情况下，不再有发烧或发烧迹象后至少 24 小时。让患病的学生待在家中是为了将病毒限制于患者、避免将病毒传给他人。即使已服用抗病毒药物，也要待在家中。
- **咳嗽和打喷嚏时遮掩口鼻**。常用肥皂和水或含酒精的洗手液**洗手**，尤其在咳嗽或打喷嚏后。
- 在家中**让患病家庭成员待在独立的房间**（一间病房），尽可能减少其与未患病家庭成员接触。最好指定一个人作为主要患者护理者。
- 通过检测发烧和其它流感症状，**密切注意患儿和家中任何其他家庭成员的健康状况**。使用温度计测量，体温等于或超出 100 华氏度（37.8 摄氏度）即为发烧。如果您无法测量体温，若患者出现感觉热、脸色发红、或出汗或打冷颤等症状，患者可能已经发烧。

警惕需要紧急就医的紧急警告迹象。这些警告迹象包括：

- 呼吸急促或呼吸困难
- 皮肤青紫
- 饮用流质不足
- 无排尿或啼哭时没有眼泪
- 严重或持续呕吐

- 叫不醒或没反应
 - 孩子焦躁以致不愿被抱
 - 胸部或腹部疼痛或有压迫感
 - 突然头晕
 - 精神混乱
 - 类似流感的症状改善，但其后又发烧并且咳嗽加剧
- **咨询您的医生**，了解有关可能具有流感并发症较高风险的家庭成员所需的**任何特别护理**。这包括 5 岁以下儿童、孕妇、任何年龄段患有哮喘、糖尿病或心脏病等慢性疾病的人，以及 65 岁及以上老人。
 - **让患病家庭成员佩戴口罩**（如可行且可忍受）— 与其他家庭成员同处共用地方时，患病家庭成员佩戴口罩有助于防止将病毒传给他人。如果其他家庭成员属于流感并发症高风险人群，这措施尤其重要。
 - **向您的医生咨询有关患病家庭成员的抗病毒药物或退烧药物**。切勿让儿童或青少年服用阿司匹林；这样做可能会导致一种罕见但却很严重的疾病，名为雷尔氏综合症 (Reye's syndrome)
 - **确保患病家庭成员获得充足休息，喝清澈的流质**（例如水、清汤、运动饮料、供婴儿饮用的电解质饮料），以防脱水。

如卫生部门宣布流感情况加重

- **延长患儿待在家中的时间**（至少 7 天），即使他们不久就已好转。7 天后仍感不适的人应继续待在家中，直至症状消失后至少 24 小时。
- **如果家庭成员患病**，从该家庭成员患病之日起，**让任何学龄的兄弟姐妹待在家中 5 天**。家长应密切注意该家庭成员和其他学龄子女的健康状况，观察是否有发烧和其它流感症状。

欲获得更多信息：

- 请访问：www.flu.gov
- 每天 24 小时都可通过下列方式联系 CDC（只提供英语和西班牙语服务）
 - 电话：1 (800) CDC-INFO (232-4636)
 - 听障专线 (TTY)：(888) 232-6348
 - 电邮：cdcinfo@cdc.gov