

## 流感并发症的高危儿童家长应采取的措施

患有哮喘、糖尿病、心脏病、新陈代谢疾病、脑神经和神经肌肉失调等慢性疾病的儿童或孕妇出现流感并发症的风险较高。此外，与较大年龄的儿童相比，5岁以下儿童出现流感并发症的风险较高。如果您不确定您的任何孩子是否面临流感并发症的较高风险，请咨询医生。

### 让流感并发症的高危儿童远离流感疾病

- **确保您孩子**经常用肥皂和水或含酒精的洗手液持续洗手20秒，尤其是在咳嗽或打喷嚏后。
- 让您孩子**用纸巾遮掩口鼻咳嗽或打喷嚏**；如果没有纸巾，则用其手肘或肩部遮掩。
- **让您的孩子远离病人。**
- 使用常用的清洁剂**清洗孩子经常接触的表面和物体。**
- 如果您所在的社区发生流感疫情，则需考虑您的孩子参加公众聚会时被传染的风险。在有許多流感病例的社区，**流感并发症的高危人士应考虑远离公众聚会。**
- 如果您所在的社区流感疫情严重，与您的医生和孩子就读的学校讨论，**制定如何处理您孩子特殊需要的计划。**
- **让您的孩子注射**季节性流感和2009年H1N1流感**疫苗**(在有疫苗时)。

### 确定您的孩子是否患病

一些孩子可能无法告诉您其症状，这会导致延误对其疾病采取措施。重要的是，仔细观察流感的迹象和症状或异常行为，因为这可能是您孩子患病的迹象。流感的症状包括发烧、咳嗽、喉咙痛、流鼻涕或鼻塞、全身酸痛和疲劳。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，若您的孩子出现感觉热、脸色发红、或出汗或打冷颤等状况，孩子可能已经发烧。

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

请将此信息告知孩子的老师或其他护理人员，以便其在察觉您孩子不舒服时及时通知您。

### 照顾流感高危儿童的提示信息

- **如果您的孩子患病，请立即联系医生。** 这事关重大，因为患病的前两天内开始服用抗病毒药物治疗流感的效果最好。您的医生会将孩子所需的特殊护理告诉您。
- **让您患病的孩子待在家中**，直至在未服用退烧药物的情况下，不再有发烧或发烧迹象后至少 24 小时。务请让您的孩子待在家中，除需要就医外。
- **确保您的孩子获得充足休息，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、Pedialyte® [培得赖]），以防脱水。
- **如果您的孩子发烧，请服用医生**根据孩子的年龄建议的**退烧药物**。**切勿**让患有流感的儿童或青少年服用阿司匹林（乙酰水杨酸 [acetylsalicylic acid]），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)。
- 在家中**让您患病的孩子待在独立的房间**（一间病房），尽可能减少与未患病家庭成员接触。最好指定一个人作为患病孩子的主要护理者。

### 欲获得更多信息：

- 请访问：[www.flu.gov](http://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