

## 兒童感染新冠肺炎居家照護指引

根據美國、歐洲、中東、中國等國家大型調查研究發現，有高達 98% 的兒童感染新冠肺炎 Omicron 變異株在初期都是輕症，2% 的兒童為中症，幾乎沒有出現重症的案例。

在美國，兒童感染新冠肺炎 Omicron 變異株的住院比率每 10 萬人中有 7.1 人，但小於 5 歲嬰幼兒的住院比率較高，為每 10 萬人中約有 15.6 人。

多數感染的兒童是輕症，而家裡又是孩子最熟悉且感到安全的環境，因此，孩子若能待在家裡得到適當的照護，對孩子來說是最合適的。但是，從數據上可以看到，小於 5 歲的嬰幼兒感染新冠肺炎的住院比率相較其他年齡層來得高，且這個年齡層的孩子仍需依賴大人的照顧，也沒有合適的疫苗可以使用，故如何做好居家照護是父母或主要照顧者的一大課題。

### 孩子感染新冠肺炎會有哪些症狀？

12 歲以下兒童，通常在感染到新冠肺炎後的前 3-6 天會出現類似感冒的上呼吸道症狀，主要是發燒、其次為咳嗽、鼻塞/流鼻涕與喉嚨症狀。

其餘疲倦、頭痛、嗅覺喪失、腹痛、噁心嘔吐、腹瀉、皮膚出現紅色斑疹及呼吸喘，感染新冠肺炎的症狀多變，若孩子的精神及活力變差、不吃東西不喝奶、臉色或嘴唇發紫、症狀變嚴重了，切勿輕忽，應立即就醫。

### 我的孩子被確診了，該住院還是回家照顧？

	條件類別	收治場所
無症狀/ 輕症兒童	1. 出生未滿三個月，且有發燒 2. 出生 3-12 個月，且高燒超過 39 度 3. 正進行血液透析	醫院
	所有其他兒童	居家照護，如不符合居家照護條件，則由照顧者陪同收至加強版集中檢疫所/防疫旅館

(資料來源：中央流行疫情指揮中心，COVID-19 確診個案分流收治與居家照護之醫療協助措施，2022 年 4 月 21 日修訂)



## 陪伴染疫孩子，爸媽可以怎麼做？

孩子需要一位健康的照顧者來長時間照顧他／她並確保他／她安全。

照顧者需確實戴口罩、勤洗手，做好居家環境的清潔與消毒（無論照顧者於照顧孩子的過程中是否染疫，原則都是一樣的）。

### 一、持續監測孩子的症狀是否有變化

1. 若孩子出現以下症狀得安排外出就醫（五大警訊表徵）：

- (1) 發燒超過 48 小時，或高燒超過 39 度合併發冷（畏寒）／冒冷汗
- (2) 退燒後活動力還是很不好
- (3) 退燒後呼吸還是很快、很喘，或胸悶、胸痛
- (4) 持續的嘔吐、頭痛或腹痛
- (5) 超過 12 小時沒有進食或沒有解尿（如換尿布次數減少）

2. 若孩子出現以下症狀，請撥 119 或緊急由同住親友送醫（六大送醫條件）：

- (1) 抽搐
- (2) 孩子反應慢、哭聲弱、昏昏欲睡難叫醒
- (3) 呼吸困難，如看到孩子脖子或腹部肌肉用力，鼻孔擴張
- (4) 嘴唇發白或發紫
- (5) 血氧飽和度低於 94%（如家中有血氧機）
- (6) 肢體冰冷合併皮膚出現大理石斑紋、冒冷汗。

☆注意：不同年齡層的孩子其染疫後表現出來的症狀會有些許不同兒童表現出來的大部分會是突然的意識不清，或是不想吃、吃不下；也可以密切觀察他們臉部跟嘴唇的顏色，是否呈現紫白。

若是小嬰兒可能會出現無法餵母乳的狀態，這些都是非常重要的症狀，需要緊急尋求專業協助。

### 二、居家照護常見症狀處理

1. 發燒

- (1) 持續監測並每四個小時記錄體溫變化，若發燒期間出現手腳冰冷，可先多加衣服或被蓋減少體熱散失，保持室內良好通風。
- (2) 若全身溫熱且大量流汗，可更換乾淨衣物、維持身體乾爽、減少不適；並適時補充水分避免脫水。



## 2. 持續咳嗽、呼吸有「咻咻」喘鳴聲

- (1) 計算每分鐘呼吸次數（每天約 2-3 次）了解是否有呼吸急促情形。不同年齡層的孩子呼吸急促的定義不一，可參考下表：

年齡	呼吸急促
11 月以下嬰兒	> 50 次/分
1-4 歲	> 40 次/分
5 歲以上	> 30 次/分

（資料來源：高雄市流行疫情指揮中心專家會議）

- (2) 協助採舒適臥姿，頭部微抬高。  
(3) 確認是否因為流鼻水、鼻塞導致呼吸不順，可先適當清除口鼻呼吸道的分泌物。  
(4) 持續觀察四肢血液循環，觀察是否出現四肢冰冷、嘴唇發紺情形。

## 3. 腹瀉、嘔吐

- (1) 照顧者需注意手部清潔，尤其是換尿布和餵食前後。  
(2) 維持孩子身體清潔，若嘔吐後可適當協助孩子清除口腔殘留物質  
(3) 持續觀察孩子是否有脫水情形。  
a. 輕微脫水：口渴、嘴唇微乾、尿量些微減少（嬰兒：6 小時內有一塊濕尿布；幼兒與兒童：6 小時內才解尿 1 次、尿液呈深黃色）。  
b. 中度以上脫水：口唇乾燥、皮膚冰冷、眼窩凹陷、嬰兒囟門凹陷、尿量減少（嬰兒：超過 6 小時尿布都沒有濕；幼兒與兒童：超過 6 小時都沒有解尿）、精神活力變差或躁動不安。  
(4) 飲食與水分補充：

### 如果孩子沒有脫水：

- a. 維持正常飲食：嬰幼兒的母乳或配方奶不需稀釋；大一點的兒童可正常飲食，但需避免難消化的食物（如高糖、油炸、高脂肪、辛辣食物）。  
b. 補充水分時應避免給予運動飲料，因運動飲料糖分較高且電解質濃度不適合兒童。若要給予果汁，建議可從稀釋一半濃度的蘋果汁開始給予，然後讓孩子喝他們喜歡的東西。

### 如果孩子有脫水情形：

- a. 使用葡萄糖口服電解質液補充水分，不建議用其他飲料取代。  
b. 補充葡萄糖口服電解質液的量為每公斤 50 ml、分散在 4 個小時給予，例如：10 公斤的兒童需補充 500 ml 的葡萄糖口服電解質液，可依孩子的



狀況用 5 ml 的湯匙每 2 分鐘餵食一次。

c. 如果孩子拒喝葡萄糖口服電解質液或有中度以上的脫水情形，建議就醫治療。

### 三、維持手部衛生

保持經常洗手的習慣，在照護前後都需要用肥皂洗手至少 20 秒（或是酒精乾洗手液），特別是在接觸孩子前後（包含餵食、更換尿布等）

- (1) 洗完手後使用擦手紙保持手部乾燥。
- (2) 避免用手碰觸眼睛、口鼻；也提醒孩子不要用手碰觸這些地方。

### 四、避免病毒傳播

- (1) 在家裡安排一個獨立通風的空間
- (2) 照顧者請配戴醫用口罩，且每天更換
- (3) 3歲以上的孩子在父母指導下可配戴口罩。若孩子戴不住口罩且有咳嗽/打噴嚏時，鼓勵用衛生紙或善用手肘適度遮掩
- (4) 居家用餐不需使用隔板，且避免跟孩子共用餐具或衛生用品（如碗筷、茶杯、毛巾等）照顧者的用餐時間可與孩子錯開，若孩子需要協助餵食，則可戴著口罩降低感染的風險。
- (5) 哺乳媽媽可用杯餵或瓶餵持續給予母乳餵食，增加孩子的抵抗力。哺乳前後請用肥皂或酒精洗手，而奶瓶、杯子和集乳器每次使用完畢需清潔及消毒，且不與他人共用。若需親餵，建議除戴口罩外，嬰兒接觸到的部位都需清潔和消毒。
- (6) 避免讓孩子接觸動物，因有少數案例是病毒透過寵物來傳播。

### 五、保持環境清潔

- (1) 孩子常坐的椅子、桌子、門把等家具，以及玩具等物品建議定時（每天數次）清潔和消毒（消毒亦可使用 75%的酒精或是稀釋後的漂白水）
  - 稀釋漂白水的方式：以 1：50（當天泡製，以 1 份漂白水加 49 份的冷水）的稀釋漂白水（1000 ppm）。
- (2) 次氯酸水可用於環境清潔，但因其穩定性差、保存期限不長、久放會失去效果且照光容易分解，一般家庭使用量不大保存不容易，故居家環境消毒建議以 75%酒精或稀釋後的漂白水為主。
- (3) 孩子使用過的餐具請戴手套以洗潔劑清洗後，再使用肥皂或酒精洗手。
- (4) 若照顧孩子的空間有獨立浴廁，則周遭環境建議每天簡單清潔與消毒。
- (5) 若孩子與其他同住者共用浴廁，每次孩子用完浴廁需戴手套協助進行簡單清潔消毒。



(6) 孩子的衣物、床單等需分開清潔，清洗時建議戴著口罩和手套，清洗後請徹底晾乾／曬乾，或用烘衣機烘乾。

(7) 垃圾建議棄置於有蓋的垃圾桶集中處理，裝至七分滿後將袋口紮緊密封且避免擠壓，於解除隔離後和過去一樣的方式丟垃圾車；如果居家照護期間需要幫忙清運垃圾，建議靜置 72 小時後請地方環保單位處理。

## 六、隨時回應孩子的需求

(1) 盡可能維持兒童友善的居家照顧空間，讓孩子在精神比較好時能持續有遊戲和學習的機會是很重要的。

(2) 若孩子年紀較大且可清楚表達，可向孩子說明什麼是新冠肺炎，以及需要暫時和其他家人保持距離的重要性。

(3) 聆聽孩子的問題與擔心。孩子可能充滿不安、害怕，也可能從網路上或朋友口中獲得錯誤的訊息，可試著理解孩子的感受，讓他／她知道有這些感受都是正常的；也多與孩子溝通，了解他／她接收到的資訊，並分享正確的訊息。

(4) 可透過視訊、社群網絡等方式讓孩子跟其他家人或朋友保持聯繫。

(5) 父母可以跟孩子說，他／她的健康和 safety 對您來說是世界上最重要的事情，讓孩子感受到他／她是被愛著和關心著的。

## 參考文獻：

中華民國護理師護士公會全國聯合會及成大醫院護理部暨醫學院護理學系合編

