



抗病毒行动计划(6个月以上的儿童)

孩子的名字 Child's name _____

年龄(月/年) Age (months/years) _____ 体重(公斤) Weight (kg) _____

您孩子的耳朵、鼻子、喉咙、鼻窦和/或胸部受到了感染,很可能是由病毒引起的。
您的孩子可能会生病达10天之久。咳嗽可能持续长达4周。

抗生素对病毒不起作用,也不会让您孩子觉得好地快些。

服用抗生素会引起副作用,可能会使您的孩子感觉更糟。在不必要时服用抗生素可能会导致它们将来不再起作用。

治疗您孩子的症状 Treating your child's symptoms

当您的孩子感染病毒时,需要大量休息。他们应该多补充液体,水是最好的。

当给您的孩子服药时,请始终遵循说明或医生、护士或药剂师的建议。

症状 SYMPTOMS	治疗(合适的选项上有打勾) TREATMENT (suitable options ticked)
发烧 Fever	发烧时,用凉布为您的孩子擦洗脸、手和脖子。让他们穿轻薄的衣服,少盖毯子 Wash face, hands and neck with a cool cloth. Lightweight clothing.
疼痛,包括肌肉痛、耳痛、鼻窦和面部疼痛。 咽喉痛 Aches and pains. Sore throat	扑热息痛,或 Paracetamol, or 布洛芬 Ibuprofen
喉咙痛或干燥。 咳嗽 Sore or dry throat. Cough	除了扑热息痛和布洛芬,您的孩子还可以尝试: As well as paracetamol and ibuprofen: 睡前吮吸一茶匙蜂蜜,连续三天(如果孩子超过12个月大) A teaspoon of honey (if over 1 year) 6岁以上的儿童也可以尝试: If over 6 years: 盐水漱口30秒,每天三次(用半茶匙盐搅拌到一杯水中) A salt-water gargle 其它喉咙漱口水或喉咙喷雾剂 Other throat gargle or throat spray 含片 Lozenges
鼻塞或流鼻涕 Blocked or runny nose	盐水喷鼻剂或滴剂 Saline nasal spray/drops 6岁以上的儿童也可以尝试: If over 6 years: 减充血剂、液体、喷鼻剂或滴剂 Decongestant
其他 Other	传统治疗 Traditional system of healing _____

跟进 Follow up

如果出现以下情况, 请拨打 (Health provider number) _____
给您的医疗服务机构 (Health provider name) _____ 或拨打 0800 611 116 健康热线
(Call this number or Healthline on 0800 611 116 if:)

- 您孩子的症状在 (Your child's symptoms are not improved in) _____ 天/小时内 (days/hours) 没有改善
- 他们的高烧超过 40°C
- 他们持续 (They have an ongoing fever over 38°C for) _____ 天(days) 发烧超过 38°C
- 他们现有的疾病如糖尿病或哮喘恶化
- 他们出现新症状
- 您还有其他担忧
- 他们有其他症状, 例如 (They have other symptoms such as) _____

请预约 (Book appointment for your child to be seen again in) _____ 天/周 (days/weeks) 后带孩子再来看医生



紧急求诊

如果您的孩子有以下任何症状, 请立即打电话给您的医疗服务机构或救护车(拨打 111):

- 呼吸或说话困难或疼痛
- 嘴唇或舌头发紫
- 咳血
- 意识模糊或难以从沉睡中醒来
- 胸痛
- 剧烈发抖, 发冷
- 皮肤冰冷潮湿
- 剧烈头痛或颈部疼痛, 灯光刺痛他们的眼睛
- 皮疹伴有紫色或红色斑点或瘀伤
- 小便不通, 或尿呈深褐色
- 感觉头晕或昏倒(昏厥)

您可以在 Healthify 或 KidsHealth 网站上找到其他信息:

Find more information on the Healthify or KidsHealth websites:

healthify.nz



kidshealth.org.nz



搜索:

发烧
咳嗽
咽喉痛
新冠
流感

或者请您的医生、护士或药剂师
为您打印这些信息。

Or ask your doctor, nurse
or pharmacist to print the
information for you.

或拨打健康热线0800 611 116。

您和您的孩子/家人可以做些什么来帮助防止感染传播

- 待在家里不去日托、幼儿园或学校。
- 经常给他们洗手, 尤其是在他们擤鼻涕后。如果您帮他们擦鼻子, 之后也要洗手。
- 如果可能的话, 在他们打喷嚏或咳嗽时挡住他们的嘴。