

儿童版



新冠肺炎 居家护理指南

如何居家管理新冠肺炎



有了居家隔离指南在手，居家隔离烦恼不再有！

目录

1. 2019冠状病毒病 (COVID-19) - 儿科护理

- a. 简介.....01
- b. 新冠肺炎患者的类别.....02
- c. 新冠肺炎居家隔离的标准.....03
- d. 儿童的新冠肺炎症状.....04
- e. 儿童需留意的新冠肺炎高危症状.....05
- f. 儿童新冠肺炎症状的处理措施.....06

2. 家庭成员确诊新冠肺炎后应该做些什么？

- a. 发现家庭成员是新冠肺炎确诊者后应采取的措施.....07
- b. MYSEJAHTERA 每日健康评估.....08
- c. 新冠肺炎感染风险高的儿童.....09
- d. 儿童多系统炎症综合征 (MIS-C).....10
- e. MIS-C 的高危症状.....11
- f. 居家隔离中应该做的事.....12
- g. 居家隔离中不应该做的事.....13

3. 看护人 和 新冠肺炎的讨论和言论

- a. 安全使用消毒洗手液.....14
- b. 谁不适合当看护人？15
- c. 如何与孩子谈及新冠肺炎.....16
- d. 如何教育儿童应对新冠肺炎.....17

4. 婴儿与母亲.....18,19

5. DOC2US 新冠肺炎居家护理计划.....20

6. 紧急联络号码.....21

7. 参考文献.....22



新冠肺炎居家护理指南 (儿科版)



什么是儿科？

儿科是一个专注于婴儿、儿童和青少年的医疗护理的医学分支。

* 在这本居家护理指南的其余部分，他们将被称为 "儿童"。

这本指南适用于：



婴儿

新生儿 至 2 岁



儿童

2 岁 至 12 岁



青少年

早期: 11 至 14 岁

中期: 15 至 17 岁

晚期: 18 至 21 岁

COVID-19在儿童与成人不同的是，在儿童中，它主要是一种轻微的、自限性的疾病。对COVID-19的管理，儿科主要集中在防止传染给他人，监测症状的恶化和支持性护理。

注：年龄分类是根据美国儿科学会的规定。



了解DOC2US居家护理计划

新冠肺炎患者的类别

CAT 1

没有症状

CAT 2

轻微症状（发烧，鼻塞，喉咙痛，咳嗽，
疲惫，失去嗅觉或味觉，，呕吐和腹泻）

CAT 3

肺部感染（肺炎）

CAT 4

肺部感染（肺炎）， 需供氧支持

CAT 5

肺部感染（肺炎），多器官功能衰竭，
需呼吸机支持



新冠肺炎 居家隔离的标准



COVID-19 CAT 1

- 1 所有儿科年龄组，无论是否有合并症
- 2 有合适的看护人



COVID-19 CAT 2（轻微）

- 1 两岁或以上，无合并症的患者
- 2 有合适的看护人

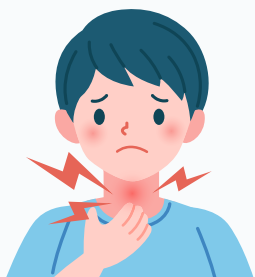


其他标准

- 1 合适的居家隔离环境
- 2 能够遵守标准操作流程（SOP）



儿童的 新冠肺炎症状



咳嗽



腹泻

发烧



呕吐



头痛



疲惫



呼吸急促



失去嗅觉和味觉



注：这不是完整的症状列表。若您有任何其他严重或令您感到担忧的症状，请立即询问专业的医务人员。



了解DOC2US居家护理计划

儿童需留意的 新冠肺炎**高危症状**

如果您的孩子有这些症状，请立即到附近的诊所**寻求医疗帮助**，
或**拨打999**。



癫痫

癫痫发作的警示症状可能包括：

身体僵硬，手脚乱动，凝视 和/或 快速的眨眼。

持续 或 恶化的

- 发烧
- 咳嗽
- 呕吐
- 腹泻



疲惫 & 不活跃



尿量减少



呼吸苦难， 胸部 或 肚子痛



手脚冰冷 或 手指、嘴唇发蓝



没有食欲， 口服食物或饮料 困难



儿童新冠肺炎 症状的处理措施

由于儿童的新冠肺炎感染通常比较轻微，因此建议对所有病患实施支持性护理。然而，一些儿童在康复初期可能还会持续出现一些新冠肺炎的症状。



发烧：扑热息痛（Paracetamol）*



咳嗽：有需要时服用咳嗽药水*



**流鼻涕：
服用抗组胺药或鼻腔减充血药***



喉咙痛：服用润喉糖或用盐水漱口



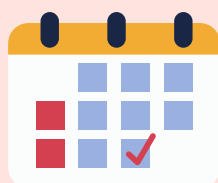
* 注意：在使用任何药物之前，请咨询您孩子的医生。

健康小知识

充足的睡眠时间



保持正常、有纪律性的生活作息



摄取充足的水分和营养



了解DOC2US居家护理计划

发现家庭成员是新冠肺炎确诊者后应采取的措施

儿童感染新冠肺炎的风险会随家庭成员或密切接触者的确诊而提升

1 居家隔离 & 保持人身距离

在您的孩子收到新冠肺炎检测结果前，将其与确诊的家庭成员隔离。如果孩子还未接受测试，确保他们与他人保持人身距离，并进行适当的居家隔离。

2 自检试剂盒 / RT-PCR / RTK 抗原检测

在家使用自我检试剂盒为您的孩子进行COVID-19检测。

或

通过在私人或政府医疗机构为您的孩子进行COVID-19检测。

3 向CAC汇报阳性检测结果

如果您的孩子的COVID-19检测结果呈阳性，请向新冠评估中心（CAC）汇报。
接受居家隔离令（HSO），然后进行10天的居家隔离。



4 向MySejahtera呈报自我检测结果

如果您的孩子的COVID-19检测结果呈阳性，请在MySejahtera汇报。您将收到您的孩子连续10天的居家评估工具（HAT）通知。

注：只适用于当您的孩子被登记为您的受抚养人（Dependents）的情况下。



5 自我监督

更新MySejahtera状态，使用居家评估工具监控症状。
如果有任何疑问，请寻求医疗护理



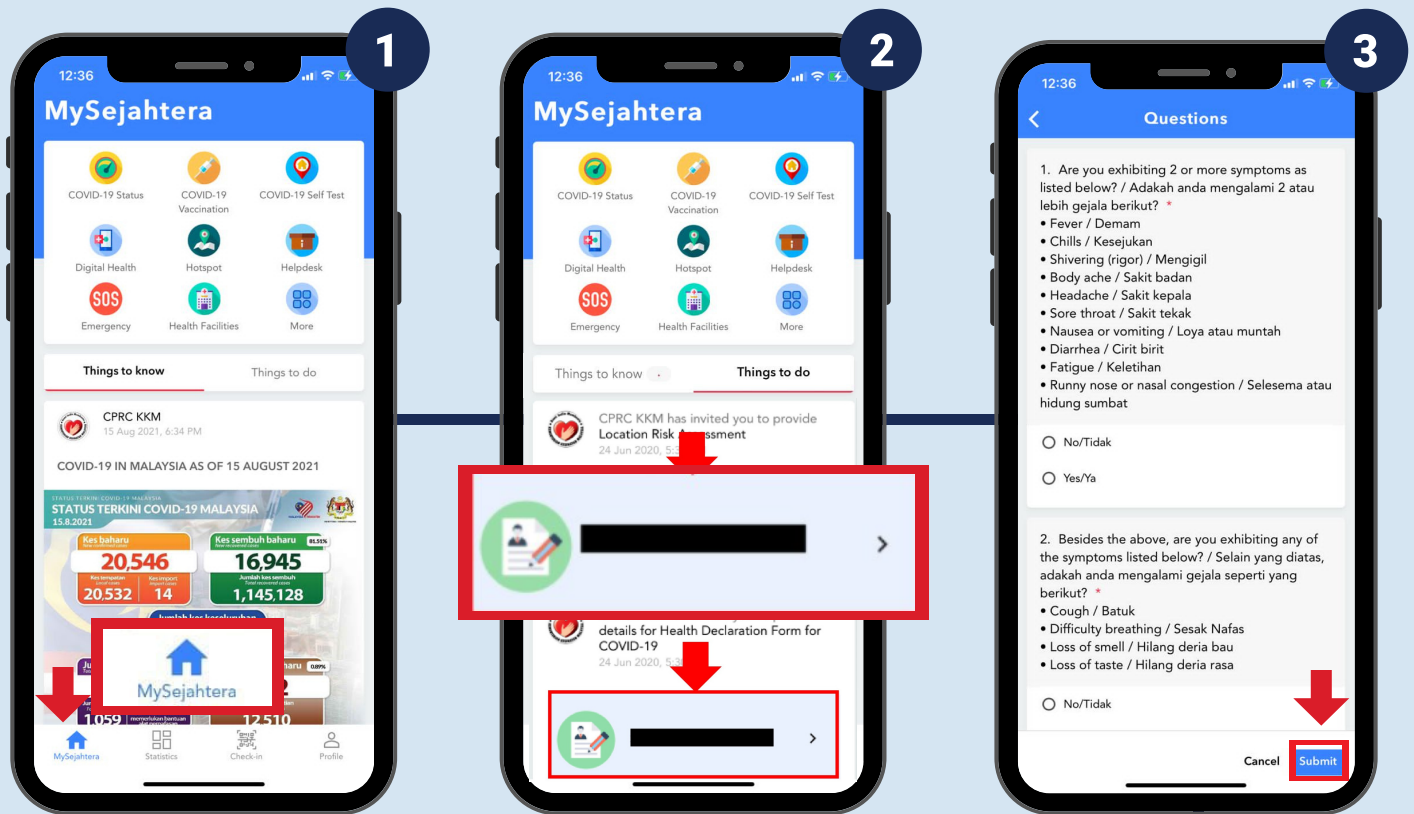
6 10天后

您的孩子可以结束居家隔离令，完成居家隔离。然而，若您的孩子在居家隔离的10天内有任何新冠肺炎症状，请联络您孩子的医生或致电CAC，以询问是否应该延长他们的隔离期至14天。



了解DOC2US居家护理计划

MySejahtera 每日健康评估

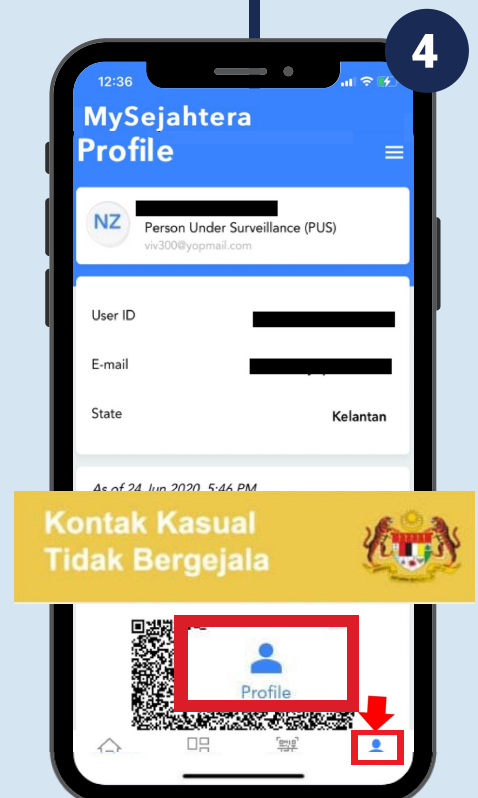


- 1 打开MySejahtera应用程序，点击“Home”
- 2 点击“Things to do”，然后回答“COVID-19 健康评估”
- 3 回答全部问题，接着按“Submit”
- 4 您家属 或 孩子的健康评估状态会被更新

**连续10天重复这些步骤 或
直到您的隔离期结束**



注: 您家属的健康评估状况将显示在您健康评估状态的下面。



了解DOC2US居家护理计划

新冠肺炎 感染风险高的儿童



免疫力低下的儿童

- 器官移植之后
- 正在接受化疗 / 服用免疫抑制药物的孩子
- 长期服用类固醇药物

潜在的合并症

- 心血管（心脏）疾病
- 肥胖症
- 慢性肺部疾病
- 神经肌肉疾病
- 特定的遗传和代谢疾病



年龄（小孩）

儿童年龄越小，患上新冠肺炎的风险越高

不被视为合并症的疾病

- G6PD 缺乏症
- 稳定的先天性心脏疾病
(心脏不在衰竭的情况下或进行过心脏手术)

- 正在服用 Aspirin 的儿童
- 自闭症
- 多动症 (ADHD)
- 高血压
- 缓慢学习者

- 早产儿（无其他并发症）
- 地中海贫血
- 间歇性支气管哮喘

如果您想了解更多关于儿童感染新冠肺炎的资讯，请咨询您的医疗保健专家。



了解DOC2US居家护理计划

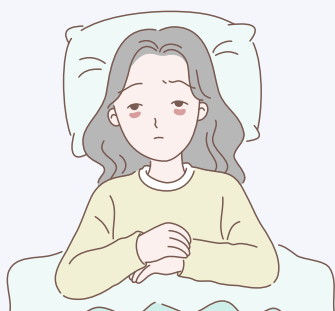
儿童多系统炎症综合征 (MIS-C)

MIS-C 是什么？



通常发生在感染新冠肺炎
2-6 周后

- 身体部位发炎（心脏、肺部、肾脏、大脑、皮肤、眼睛或肠胃器官）。
- 许多患有MIS-C的儿童都曾感染新冠肺炎，或曾与新冠肺炎确诊者有密切接触。
- MIS-C 严重，甚至致命。尽管如此，患有MIS-C的儿童往往在适当的治疗下会得到良好的康复。



MIS-C 的症状

持续的发烧
(24 小时或更久)
和

腹痛

腹泻

胸闷

持续的呕吐

异常疲劳

低血压

起疹子

颈部疼痛

结膜炎 / 红眼症

头疼

神智不清

淋巴结肿大

手 / 脚，发红 / 肿胀



了解DOC2US居家护理计划

MIS-C 的高危症状

1



异常疲劳，感到虚弱

神智不清，无法保持清醒

3



2



呼吸困难

苍白，皮肤出现斑点、
发灰或发蓝

4



如果您认为您的孩子患上了MIS-C，
该怎么做？

请立即联系您孩子的医生、护士或诊所。



了解DOC2US居家护理计划

居家隔离中 应该做的事

正确的咳嗽和打喷嚏 礼节

当咳嗽或打喷嚏时，用纸巾遮盖您的口鼻。



对经常接触的地方或表面进行消毒

例：门把手、电灯开关和病人接触过的任何其他物品。
对于被污染的物品（被患者使用的物品），就必须装进垃圾袋里。事后要洗手。



穿着衣物应分开清洗

如果您帮病人清洗衣物，洗完后应洗手。

若可以，建议用最温暖的设置或温水洗衣物。



病人的物品

所有被污染的物品（被患者使用的物品）或垃圾都应由病人装在塑料袋中分开处理。

在处理这些物品时，病人应戴上口罩、面罩，并在清洗完毕后对其双手进行消毒。



佩戴口罩

每当病人需要离开房间的时候就应该戴上口罩，以防止病毒的传播。



给病人准备隔离房间

与家人保持距离。如果共用浴室，每次使用后用漂白水清洗（1份漂白水 + 49份水）。



居家隔离中 不应该做的事

不要共享个人物品/食物

避免共用餐具、
杯子、毛巾、被褥、
电子产品。



严禁访客

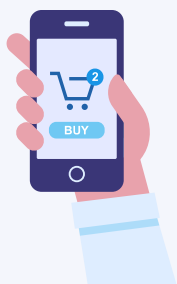
禁止他人到家中拜
访，包括朋友和家人(提供基本护理的
人员除外)。



不要出去买食物和药品

在网上或通过电话订购，或者
请人送到家门口。

DOC2US 也有提供
送药服务!



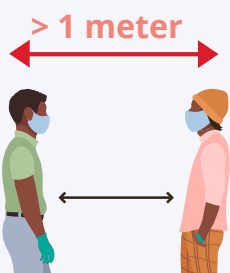
不要出外运动

在自己的隔离室里
锻炼身体。



避免面对面的交流

如果不可避免，面对
面时必须戴上口罩，
并保持1米或以上
的人身距离。



不要忘记进行接触者追踪

父母/成人看护者可能是原发病
例。因此，如果孩子呈阳性，那么
家里的其中一位成年人很可能也确
诊了。其他检测结果呈阴性的成年
人也应完成 CPRC/KKM 的接触者
追踪。

[点击此处以了解更多](#)



[了解DOC2US居家护理计划](#)

安全使用消毒洗手液

水和肥皂

用肥皂和水洗手是最好的选择。只在必要时使用消毒洗手液。

但是

含酒精的消毒洗手液

含酒精的消毒洗手液对儿童来说也是相对安全的。



然而

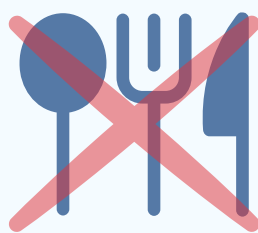
< 6 岁的儿童应在大人的监护下使用含酒精的消毒洗手液。

确保儿童在通风良好的环境使用消毒洗手液



吸入酒精蒸气
可能导致：
眩晕、头痛、恶心

注意不要让儿童误食消毒洗手液



摄入消毒洗手液
可能引起：
酒精中毒

消毒洗手液必须远离眼睛



化学品接触到眼睛
可能会导致
严重的伤害

**将含酒精的消毒洗手液放在
远离儿童接触范围和视线的地方**





不适合当看护人

如果他们是

60岁以上的成年人

超重人士 ($BMI > 30\text{kg/m}^2$)

或患有

慢性阻塞性肺部疾病
(COPD)

免疫力低下
(包括接受器官移植者)

慢性肾病

糖尿病患者

镰状细胞病

正在怀孕的妇女

严重的心脏疾病：
心脏衰竭、冠心病、心肌病

其他高风险疾病

看护人
绝对 不应该

- ① 将漂白剂用于食品
- ② 在皮肤上涂抹家用清洁与消毒产品
- ③ 摄入或吸入家用清洁与消毒剂产品



了解DOC2US居家护理计划

如何与孩子谈及 新冠肺炎

... 别着急

您必须留意自己和孩子谈论新冠肺炎的方式。您对新冠肺炎的言论将影响孩子们的想法，可能直接导致他们的恐惧增加或减少。让孩子们提出的您的问题引导你。如实、简洁地回答他们的问题。当孩子们意识到自己能对生活中的某些情况有所掌握，他们会被激励，这有助于减少他们的恐惧。

给予符合年龄的讲解



小学低年级儿童

提供简短的、简单的新冠肺炎信息，并向他们保证，如果他们生病了，家中的大人会照顾他们并确保他们的健康。

小学高年级和初中生

这个年龄段的孩子更常直接提出问题。您应该协助他们区别现实与谣言。您也可以与他们讨论国家和社区领导者为防止病毒传播正在做出的努力。



中学生与高中生

您可以更深入地与他们讨论这个话题，向他们提供新冠肺炎的相关咨询管道。除此，您也可以让他们参与有关家庭计划、日程安排和家务分配的决策。



如何教育儿童应对新冠肺炎

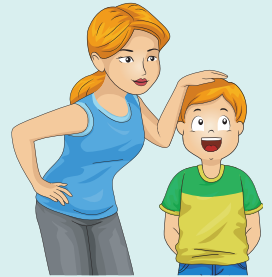
让孩子以乐观的心态看待新冠肺炎

若父母能够给予孩子们一个安全、具鼓励性的环境来表达他们的感受（如：恐惧和悲伤），孩子们就会感到安心。



成为孩子的榜样

- 保持冷静，倾听，安抚孩子们
- 示范深呼吸的技巧，以使自己平静下来
- 保持乐观，给予爱和亲情



监测电视、互联网和社交媒体的观看情况

- 避免向儿童展示不适当的信息
- 消除谣言和不准确的信息
- 提供其他活动的选择



实践健康的生活方式

通过以下方式建立孩子的免疫系统：

- 均衡的饮食习惯
- 足够的睡眠
- 经常运动



基本的卫生习惯

- 洗手时唱两遍 "生日快乐"(20秒)
- 当您的孩子打喷嚏或咳嗽到手肘弯曲处时，要称赞他们
- 教育他们在打喷嚏或咳嗽后立即扔掉用过的纸巾的重要性



培养对自己人生的控制意识

教导和指导您的孩子预防感染的方法（卫生和生活习惯），为他们提供对自己人生更大的控制权，以帮助减少焦虑。



注意您的孩子的心理健康

留意这些迹象：

- 学龄前儿童 - 吸吮拇指、尿床、粘人、睡眠障碍、食欲不振、害怕黑暗、行为改变和退缩。
- 幼儿园儿童 - 易怒、攻击性强、粘人、做恶梦、逃避学校、注意力不集中、不参加活动和交友。
- 青少年 - 睡眠和饮食习惯紊乱，情绪激动，争执次数增加，身体不适，做出犯罪行为 and 注意力不集中



婴儿与母亲

常见问题集

婴儿通常是如何被感染的？

在分娩时或当他们的看护者被感染时

母乳是否会传播新冠肺炎病毒？

目前的医学证据显示，母乳不太可能将COVID-19病毒传播给婴儿。



建议下列人员接种新冠肺炎疫苗

- 1 所有12岁以上的人
- 2 这包括怀孕的、正在喂养母乳的、计划怀孕的或将来可能怀孕的人。

如何减少新生儿感染新冠肺炎的风险？

一、即使您（母亲）并非新冠肺炎患者



常洗手

在喂养母乳或挤奶之前，用肥皂和水清洗双手（至少20秒）
如果没有肥皂和水，使用洗手液消毒（含至少60%的酒精）

二、若您正在等待您的新冠肺炎检测结果



戴口罩 &

经常与婴儿的医疗保健提供者联络

通过电话或线上咨询的方式



婴儿与母亲

三、确诊新冠肺炎后的母亲应该如何照顾孩子

母乳喂养 / 挤奶

- 1 尽可能使用吸奶器（不共用）
- 2 哺乳前、触碰吸奶器或奶瓶前、挤奶前必须要洗手
- 3 哺乳 / 挤奶时戴上口罩
- 4 确保所有与母乳接触的器具被妥善地清洗
- 5 允许健康的护理人员将挤出的母乳喂给婴儿
护理人员应该：
 - 已完成新冠肺炎疫苗全部剂次的接种（至少两周后）
 - 没有因新冠肺炎而增加患严重疾病的风险
 - 照顾婴儿时一定要戴上口罩
- 6 打喷嚏或咳嗽时用纸巾遮住口鼻，之后立即洗手
- 7 减少与婴儿的肢体接触。只有在必要的时候才抱孩子（例如：在哺乳时）
- 8 在没有进行母乳喂养的时候，与婴儿保持人身距离
- 9 清洁和消毒任何已确诊新冠肺炎的母亲所接触过的表面
- 10 确保房间的通风良好



DOC2US 新冠肺炎居家护理计划

别担心，DOC2US为您提供服务！



1次
医生上门探访



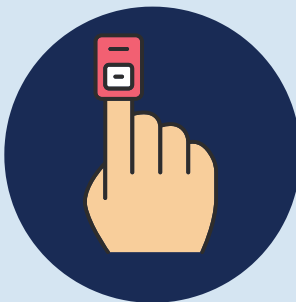
每日护士
虚拟监测



网上医疗咨询
(无限次)



免费
药物配送



脉搏血氧仪



新冠护理包：口罩，
消毒液，漱口水，
Panadol，维他命C



了解DOC2US居家护理计划

RM **599**

10 天配套



医生上门探访

在第一天进行评估和咨询



每日监测

由护士进行远程线上监测



网上医疗咨询（无限次）

医生和护士



脉搏血氧仪

医疗器材管理局认证



药物配送

2小时内快递送达*



新冠护理包

消毒物品，口罩，药物，保健品



家庭护理数码指导手册

新冠的实用指南



食品和日常用品购物卷

家庭护理订户的独家优惠



居家隔离结束通知书

按照卫生部的规定

RM **399**

家庭成员



每日监测

由护士进行远程线上监测



网上医疗咨询（无限次）

医生和护士



药品配送

2小时内快递送达*



新冠护理包

消毒物品，口罩，药物，保健品



家庭护理数码指导手册

新冠的实用指南



食品和日常用品购物卷

家庭护理订户的独家优惠



居家隔离结束通知书

按照卫生部的规定

+ 附加优惠:

- 温度计 **RM 169**
- 血压监视器 **RM 145**
- RT-PCR 测试 **RM 180**
- 2L 消毒液 **RM 49**
- 免疫力增强剂 **RM100**
- 健康体检测试 **50% 折扣**
- 氧气机出租*（视情况而定）

*须符合以下条规

- 必须由医疗服务提供者核实病人是否符合使用以上配套
- (此护理计划仅适用于第1级和第2级病患)
- 如果病人在核实后需要入院，本配套不保证涵括入院治疗的费用。
- 坚决不共享、不退款政策，付款期限必须符合公司政策。
- 须符合其他条规*

我们的合作伙伴:



#DemiNegara



咨询热线:

019-3967828 (早上8点-下午4点)

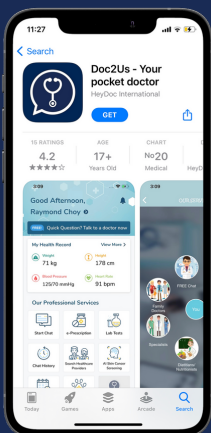
019-5693828 (下午4点-凌晨12点)

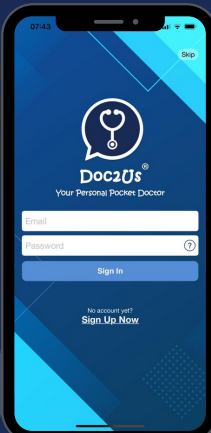
马上下载我们的应用程序

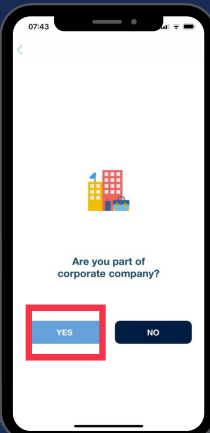


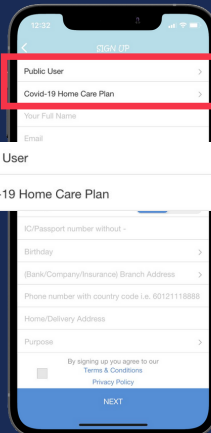


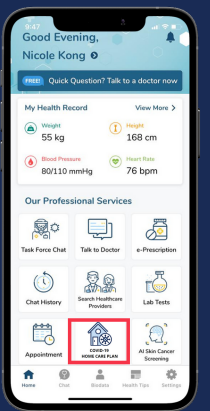
如何使用新冠肺炎 - 居家护理计划服务

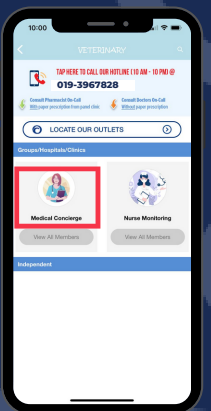
- 

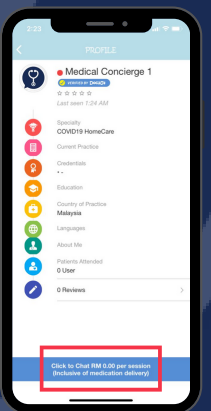
下载 DOC2US 软件
(扫描二维码)
- 

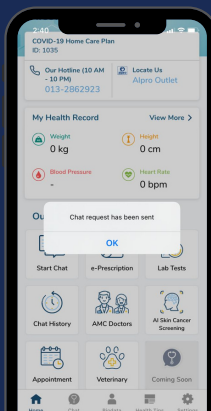
注册账号
- 

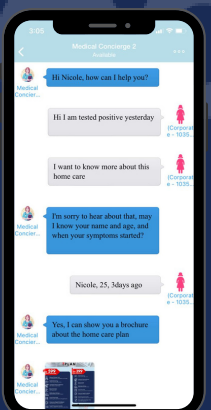
在“企业公司”选项
选择“是”
- 

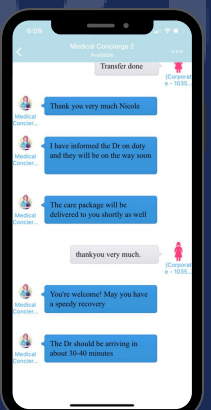
选择“大众用户”
(Public User)
- 

点击新冠肺炎-居家服
务计划应用程序图标
(如图所示)
- 

选择“医疗协助”
(Medical Concierge)
- 

开始询问
(Click "To chat")
- 

咨询申请已被发出
- 

一位医疗专业人员
将会联络您
- 

现择您的
居家护理计划

紧急联络号码

什么时候应该寻求医疗帮助？

当您的孩子出现**高危症状**

当您的孩子出现**儿童多系统炎症综合征 (MIS-C)** 的症状



卫生部热线

(早上8时-凌晨12时)

03 - 7723 9300

03 - 8881 0200

03 - 8881 0600

03 - 8881 0700



卫生部 Whatsapps

013 - 927 9454

010 - 969 9435



COVID-19 辅导热线

(早上6时-傍晚5时)

03 - 2935 9935

014 - 322 3392

011 - 639 96482

011 - 639 94236

每逢星期一至星期五



了解DOC2US居家护理计划

参考文献

- 1.The American Academy of Paediatrics | The Age Limit of Paediatrics
- 2.Family Health Development Division Ministry Of Health Malaysia | Guidelines On Home Monitoring And Clinical Protocol At Primary Care For Category 2 (Mild) Confirmed COVID-19 Cases By Private Medical Practitioners (Fifth revision dated 18 August 2021)
- 3.Kementerian Kesihatan Malaysia
- 4.UpToDate | COVID-19 Management In Children
- 5.National Association of School Psychologists (NASP) | Helping Children Cope With Changes Resulting From COVID-19
- 6.Mayoclinic | Coronavirus In Babies And Children
- 7.CDC | Breastfeeding And Caring For Newborn If You Have COVID-19



"孩子们需要的只是
一点帮助，一点希望和相信
他们的人。"

— 魔术强森



审查者：

Dr Khiu Fu Lung

医学博士，MRCPCh (英国皇家儿科
和儿童健康学院会员)

儿科医生

马来西亚卫生部

DOC2US 医学理事会

制作方：

DOC2US



了解DOC2US居家护理计划