Hong Kong College of Paediatricians
香 港 兒 科 醫 學 院
(Incorporated in Hong Kong with Limited Liability)

預防 2019 冠狀病毒病、家長需要注意的事項

嚴重急性呼吸系統綜合症冠狀病毒 2 型引致的病毒性肺炎病例群組，又名「**2019 冠狀病毒病**」自十二月底在中國湖北省武漢市發現以來，截至 4 月 19 日已經導致全球二百多個國家及地區二百二十多萬人感染和十五萬二千多人死亡。在 3 月 11 日，世界衛生組織定此病為全球大流行瘟疫。這新型冠狀病毒的傳染力很高，能夠在人群之間有效地傳播。

傳播途徑和潛伏期

2019 冠狀病毒病可以透過飛沫和接觸傳播。病毒由接觸到發病時間最長大概十四天。病毒傳播主要靠人傳人。最近證據顯示沒有症狀的受感染人士是散播病毒的重要因素。

臨床病徵

2019 冠狀病毒病主要病徵是發燒，咳嗽，流鼻涕，部分更有喪失嗅覺，腹瀉或呼吸困難。而有部份引致肺炎或嚴重呼吸系統感染，病情會比較嚴重，一部分甚至死亡。綜合現時科學文獻公佈顯示，病情嚴重者多屬年長，免疫力低或患有長期病患人士。不過，很多病人在發病初期呼吸道症狀可以很輕微。

治療

現時沒有預防新型冠狀病毒感染的疫苗。暫時科學文獻未有針對這病毒感染有效的治療方法。

預防 2019 冠狀病毒病，家長需要注意的事項：

一. 令小朋友明白

- 給小朋友講解現時疫情的情況，令他們明白為何及如何做防疫措施。可參考兒童教材 - 抗疫小夥伴：https://drive.google.com/file/d/1J3mAE8cz29-lTplusigycejb9zi_3NRv/view?fbclid=IwAR3hYAq_bh-T3PNkygT5vAmO-31PBXG0g_mYQ7XjHN59bn2jtDAYsEzQxUY

二. 每天觀察

- 每天觀察小朋友有沒有症狀如: 咳嗽，流鼻涕等。
- 每天以耳探式溫度計幫小朋友量度體温。正常體溫為 36.5-37.5℃。其實，我們的體溫都在 37℃ 度間徘徊，而且各人的正常體溫都會有些不同。找出每個小朋友正常體溫的平均線，會有助衡量小朋友是否發燒。譬如用一星期的時間，在小朋友沒有任何病徵的時候，每日早上給小朋友量度體溫，這步驟可以找出他/她正常體

溫的平均線。大多數小朋友温度應該都是徘徊 36.5-37.5℃ 度之間。往後便可以用此平均體溫來評估小朋友有沒有發燒。

- 用觸摸前額來感覺體溫是極為不準確及不可靠的。
- 如果有懷疑小朋友發燒，可以重複量度，如果體溫持續高於平均體溫和有其他病徵如: 咳嗽，流鼻涕等徵狀，應幫小朋友戴上合適大小的兒童口罩，口罩須覆蓋口和鼻，然後帶小朋友就醫。

三. 兒童個人衛生

- 教導小朋友注意個人衛生，勤洗手。吃飯前後、如廁後或接觸不潔物後，必需用洗手液和清水洗手。記得要清潔手指罅和手腕位置。洗手最少 20 秒。如果環境不許可用水洗手，而雙手沒有明顯的污垢時，可選擇用 70-80%酒精成份的搓手液潔手。
- 未徹底潔手前，避免接觸眼睛、鼻和口部。
- 教導小朋友如廁後要先蓋上廁所板再冲廁，然後徹底清潔雙手。
- 教導小朋友咳嗽或打噴嚏時用紙巾覆蓋口鼻、然後小心掉棄紙巾到有蓋垃圾桶。再徹底清潔雙手。

四. 家居衛生

- 家中應保持空氣流通。
- 兒童應有個人的餐具，水杯，漱口杯，牙刷和毛巾。兒童不應和其他小童或成人共用個人物品。
- 每天以 1:99 稀釋家用漂白水清潔家居。
- 每天以 1:99 稀釋家用漂白水清潔小朋友玩具，並必需要徹底過清。
- 確保廁所去水渠 U 型隔氣長期儲水，防止病毒散播，每日倒清水入地渠去水位已經可以。

五. 保持社交距離 - 應盡量留在家中

- 在現階段存在社區感染的機會可能性情況下，不宜去人多擠迫的地方和參與公眾活動。
- 在停課期間兒童應盡量留在家中。不建議帶小朋友去群體課外活動，兒童遊樂場等。
- 最重要的是家長應暫停安排小朋友參加興趣班或補習班，以減少交叉感染的可能性。
- 父母應盡量避免探訪者到家中。
- 保持社交距離，避免兒童接觸家居成員以外非必要接觸的人。
- 家長應安排適當的學習及玩樂活動予小朋友在家中進行。
- 如確實有需要外出，外出離開住所時應要戴上外科口罩(Surgical Mask) 。在沒外科有口罩的情況下，疾病控制和預防中心(CDC)建議佩戴布面罩。
- 所有外科口罩全屬即棄式，用後應棄置於有蓋垃圾桶內，棄置後緊記潔手。
- 如確實有需要外出消遣，應到較少人的地方如郊外。

六. 外遊時

- 應該避免去有通報疫情發病地區。

如到外地旅遊時，避免接觸野生動物或禽鳥，不要到訪活家禽市場或農場、不要吃野味、避免到濕貨市場。如果回港後有身體不適，應戴上外科口罩，及時就醫。看醫生時記緊向醫生報告生病十四天之前的準確旅遊史。

七. 如兒童不適時

- 如有持續發燒，咳嗽等徵狀，應幫小朋友戴上合適大小的兒童口罩，口罩須覆蓋口和鼻和下巴，然後帶小朋友就醫。證據顯示患者佩戴外科口罩可有效預防傳播疾病。
- 正確處理和棄置孩子的尿布或排泄物是一項重要的感染控制措施。
- 如實告知醫護人員小朋友的症狀，接觸史，曾經外遊的地方和行程，家人及照顧者的旅遊史及接觸史。

對預防 2019 冠狀病毒病一些疑問或繆誤：

問題一: 我健康沒有病徵，需要佩戴外科口罩嗎？

答：香港人口密集，確切有 2019 冠狀病毒病的社區傳播風險。近來本地確診個案明顯顯示人傳人的風險。最近文獻證明唾液中有嚴重急性呼吸系統綜合症冠狀病毒 2，彰顯佩戴外科口罩以預防這傳染病的重要性。健康和無病徵的兒童及青少年在多人或公共地方需配帶外科口罩。證據顯示在發病初期(亞臨床)病人可能沒有症狀或病徵輕微，這些受感染人士是散播病毒的重要因素。在沒有外科口罩的情況下，疾病控制和預防中心建議在難以保持社交距離的公共場所佩戴布面罩。[6-7]

外科口罩或布面罩不應用於嬰兒以及呼吸困難，無能力的兒童。如果面罩可能造成窒息的危險，否則兒童將無法自行取下口罩。

問題二: 如何正確地佩戴口罩？

答：適當地佩戴口罩，對預防呼吸道感染有一定的作用，亦同時可以防止病毒傳播。佩戴外科口罩時，需要讓口罩緊貼面部，有顏色一面向外，口罩應完全覆蓋口鼻和下巴，把口罩的金屬片沿鼻樑兩則按緊。口罩要每天更換，棄置時要放進有蓋垃圾桶。接觸過口罩或移除口罩後記謹要潔手。

要有效預防 2019 冠狀病毒病，佩戴外科口罩要配合正確手衛生：戴口罩前，接觸口罩後或除口罩之後。

問題三: 外科口罩可以重複使用嗎？

答：一般外科口罩的設計並不容許重複使用。因為在最外面過濾細菌病毒的過濾層會在使用時藏有病原體，重複使用會將這些細菌病毒感染使用者。而最內層是用於吸收使用者的口水和口鼻分泌物，重複使用極不衞生。亦不應用酒精和任何化學品去破壞外面過濾層的結構。

問題四：接觸寵物可以感染新型冠狀病毒嗎？
答：最近證據發現這病毒在家居寵物狗和貓身上出現。雖然沒有科學證據顯示寵物是傳播媒介，不過建議接觸寵物後都要潔手。因為寵物可以傳播其他細菌例如沙門氏菌等。

問題五：兒童是不是較少被新型冠狀病毒感染？
答：目前世界各地確診的個案主要為成年人及年長人士，多患有長期病患。但兒童確診個案在全球和本地有上升趨勢。由於目前香港有社區傳播的潛在風險，兒童有機會在社區傳播中受到感染，加上小朋友的防疫意識及個人保護意識未及成年人高，所以時刻保持警覺，做好防疫措施非常重要。

問題六：用滾水清蒸口罩是否可以消毒及重用口罩？
答：高溫和水氣會破壞口罩的物料，使它失去功效。切忌用熱水蒸口罩的方法。

問題七：進食兒童保健補充劑有幫助預防新型冠狀病毒感染嗎？
答：家長花費購買大量補充劑胡亂進食，其實也沒有確實科學根據證明其預防功效。反之，保持兒童健康的生活習慣，包括健康飲食多進食新鮮蔬菜生果，適量運動，充足睡眠，是提升身體免疫力的最好方法。

參考資料:

1. 抗疫小夥伴: https://drive.google.com/file/d/1J3mAE8cz29-lTplusigycejb9zi_3NRv/view?fbclid=IwAR3hYAq_bh-T3PNkygT5vAmO-31PBXG0g_mYQ7XjHN59bn2jtDAYsEzQxUY

2. 有關「2019 冠狀病毒病」的最新健康資訊，請參考衞生防護中心專題網頁: https://www.coronavirus.gov.hk/chi/index.html

3. 2019 冠狀病毒病- 香港最新情: https://chp-dashboard.geodata.gov.hk/nia/zh.html

4. 世界衞生組織 - 2019 冠狀病毒病實時全球各國通報感染數字：https://covid19.who.int/

5. 親職教育貼士，聯合國兒童基金會: https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19-parenting-tips

6. 尤其在社區傳播地區，使用布面罩的建議。疾病控制和預防中心：https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cloth-face-cover.html

7. HealthyChildren.org. 美國兒科學會：https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/chest-lungs/Pages/Cloth-Face-Coverings-for-Children-During-COVID-19.aspx

香港兒科醫學院及香港兒童免疫過敏及傳染病學會
二零二零年二月五日
二零二零年四月十九日(更新版本)

Address : Room 801, Hong Kong Academy of Medicine Jockey Club Building
99 Wong Chuk Hang Road, Hong Kong
E-mail: enquiry@paediatrician.org.hk
Home page: www.paediatrician.org.hk

Tel: (852) 2871 8871 / 2871 8842
Fax: (852) 2785 1850