

咳嗽/感冒（1岁以下）

(Cough/colds (under 1's) - Simplified Chinese / Mandarin)

本建议适用于在咨询医生后将孩子带回家的父母/照顾者。
您的医生可能会根据孩子的病情建议不同的治疗方法。



咳嗽和感冒在幼儿中极为常见，在秋冬季更容易发生。它们通常是由感染引起的，大多数儿童会自行改善。通常，抗生素无法让他们更快恢复。如果儿童出现呼吸困难或因呼吸困难而无法进食，则可能需要在医院接受护理。

治疗

大多数患有咳嗽/感冒的儿童不需要使用抗生素治疗。抗生素极少能加速恢复，并常会引起皮疹和腹泻等副作用。它们还会促使您的孩子产生抗生素抗性细菌。

- 为您的孩子提供大量的饮用水，使其保持水分充足。如果您的孩子不能正常喂食，则应在喂食时少食多餐。
- 止咳糖浆对缓解咳嗽并没太大帮助。
- 如果您的宝宝发生鼻塞，可以尝试使用盐水滴鼻剂或喷雾剂。

预防

要避免这些感染的发生并非易事。但是，良好的卫生习惯可以防止感染扩散：

- 经常彻底洗手；
- 咳嗽或打喷嚏时要用纸巾，并将其丢入垃圾桶；
- 避免与身体不适的人共享茶具或餐具。

我应在何时寻求帮助？

 <p>红灯</p>	<p>如果您的孩子有以下任何一项：</p> <ul style="list-style-type: none">• 嘴唇发紫；• 呼吸暂停、或呼吸不规律、或开始发出咕噜声；• 当他们吸气时，总是会发出刺耳的声音（喘鸣声），即使他们没感到痛苦；• 严重的呼吸困难 – 呼吸困难至无法喂食；• 脸色苍白、皮肤有斑块、身体摸上去不同寻常的冰冷；• 变得极度烦躁（即使企图分散其注意力，仍哭泣不休）、思绪不清或非常昏昏欲睡（难以醒来）；• 出现皮疹，并且该皮疹不会随着压力而消失（“玻璃杯测试”）。• 未满1个月大，体温在摄氏38°C / 华氏100.4°F或以上。	<p>如果您的孩子有以下任何一项：</p> <p>前往最近的医院急诊科或拨打999</p>
 <p>黄灯</p>	<p>如果您的孩子有以下任何一项：</p> <ul style="list-style-type: none">• 呼吸费力/呼吸急促，或者他们需要非常努力才能呼吸 - 下肋骨下方、颈部或肋骨之间的肌肉缩进（凹陷）。• 当他们吸气时会发出刺耳的声音（喘鸣声），仅在他们感到痛苦时发生。• 看上去脱水（眼睛凹陷、昏昏欲睡或超过12小时未排尿）。• 变得昏昏欲睡（过度困倦）。• 年龄在1-3个月之间，体温为摄氏38°C / 华氏100°F或更高；或3-6个月大，体温为摄氏39°C / 华氏102.2°F或更高（但婴儿在接种疫苗后最多达2天内往往会发烧）。• 持续发烧摄氏38.0°C或以上，或持续发烧超过5天。• 似乎情况变得更糟，或者您有所担心。	<p>您需要在今天联系医生或护士。</p> <p>请给您的全科医生（GP）诊所打电话，或致电NHS 111 - 拨打111。</p>
 <p>绿灯</p>	<p>如果以上“红灯”或“黄灯”方框中的特征均不存在。</p>	<p>自我护理</p> <p>继续在家中为您的孩子提供护理。如果您仍然担心孩子，请联系您的全科医生（GP）或致电NHS 111 – 拨打111。</p>