

# 5岁以下儿童的发烧

(Fever in children under 5 years - 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。

这是针对5岁以下发烧儿童的照顾者的出院建议，我们可能不知道发烧的原因。

## 关于儿童发烧

- 发烧在儿童中极为常见，这通常表明您的孩子受到感染。
- 如果您的孩子体温超过摄氏38°C，这就是发烧。使用数字温度计是测量孩子体温的最准确方法。
- 病毒感染比细菌感染更为普遍。相比细菌感染，诸如流鼻涕、咳嗽、喘息、喉咙痛、红眼和腹泻等症状更可能表明这是病毒感染。如果同一家庭中有多人身体不适，这也表明是病毒感染（因为病毒感染很容易传播）。
- 病毒感染往往会自行改善，而不需要抗生素治疗。

## 我该如何照顾我的孩子？

- 为他们提供清淡的食物，并让他们多喝饮料。如果您的宝宝是母乳喂养，请继续母乳喂养。
- 如果他们呕吐，请频繁提供少量饮料，因为这样更不容易引起呕吐。
- 请勿尝试用温热的海绵或风扇控制孩子的体温。
- 在白天和晚上都密切关注您的孩子，并遵循背面的指引。
- 如果出现皮疹，请进行“玻璃杯测试”（请见下文的指引）。
- 婴儿在接种疫苗后的48小时内发烧是很普遍的 - 请考虑定期服用扑热息痛（paracetamol）。如果您的孩子需要接种疫苗，请推迟到发烧好转后再进行。
- 如果您需要让孩子在身体不适和发烧的时候暂离幼儿园或学校，请通知他们的幼儿园或学校。

## 使用药物帮助

- 考虑给孩子服用扑热息痛（paracetamol）或布洛芬（ibuprofen），以让他们感到舒适。
- 先使用一种药物，如果您的孩子在2-3小时后仍无改善，则可能要尝试服用另一种药物。
- 仔细阅读药品说明书中的用法用量说明。尽管两种药物在正确使用时都非常安全，但如果剂量太大或使用频率太高，则可能会有害。
- 您可以向当地的药剂师请教，以获得有关药物的更多建议。
- 一般而言，我们不建议使用止咳药。

## 玻璃杯测试

如果您的孩子出现皮疹，请进行“玻璃杯测试”。用玻璃杯用力按在皮疹上。如果您可以透过玻璃杯看到斑点，并且当您把玻璃杯压在皮肤上时斑点不会褪色，则称为“无斑点皮疹”。

**如果看到这种类型的皮疹，请立即就医。**

在深色皮肤上更难看到皮疹，因此请检查肤色较浅的部位，例如手掌、脚掌和腹部。



## 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"><li>• 脸色苍白、皮肤有斑块、身体摸上去不同寻常的冰冷；</li><li>• 嘴唇发紫；</li><li>• 严重的呼吸困难 – 呼吸困难至无法说话或进食/喝水；</li><li>• 发生抽搐 / 突然发作；</li><li>• 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）；</li><li>• 出现皮疹，并且该皮疹不会随着压力而消失（请见上文的“玻璃杯测试”）。</li><li>• 未满1个月大，体温在摄氏38°C / 华氏100.4°F或以上。</li></ul>	<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<b>999</b></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"><li>• 感到呼吸困难。</li><li>• 看上去脱水（眼睛凹陷、昏昏欲睡或超过12小时未排尿）。</li><li>• 变得昏昏欲睡（过度困倦）或烦躁（通过玩具、电视、食物或抱起他们都无法安抚） - 尤其是即使退烧了仍继续昏昏欲睡或烦躁不安。</li><li>• 极度发抖或抱怨肌肉疼痛。</li><li>• 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）。</li><li>• 持续发烧摄氏38.0°C或以上，或持续发烧超过5天。</li><li>• 似乎情况变得更糟，或者您有所担心。</li></ul>	<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<b>111</b>。</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><b>自我护理</b></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<b>111</b>。</p>