



# 5 岁以下儿童发烧



本建议适用于在咨询医生后将孩子带回家的父母或看护人。医生可能会根据您孩子的病情建议不同的治疗方法。

## 5 岁以下儿童发烧

此建议适用于 5 岁以下发烧但原因不明的儿童的父母和看护人。

### 关于儿童发烧

- 如果您的孩子体温达到或超过 38° C，则表示孩子发烧了。
- 发烧在儿童中很常见，表明您的孩子可能受到了感染。
- 大多数发烧的孩子很快就会好起来，但有些孩子的情况可能会恶化。
- 您需要在白天和晚上定期检查您的孩子，并遵循以下建议。

### 儿童发烧的原因是什么？

- 孩子发烧最常见的原因是病毒感染。病毒感染通常会自行好转，无需治疗。
- 有些发烧是由细菌感染引起的。治疗细菌感染需要使用抗生素。
- 某些儿童免疫接种后 48 小时内也可能会发烧。
- 发烧有时可能是由于炎症引起的，而不是由感染造成的。

### 我该如何照顾我的孩子？

- 务必让孩子多补充液体（饮品）。如果您的孩子还在吃母乳，最好的办法就是经常喂奶。
- 如果孩子生病了，要经常给他们喝少量含糖液体。6 个月以下的婴儿应该喝牛奶（母乳或配方奶）。
- 观察孩子是否有脱水迹象。请参阅下表“何时寻求帮助”中的黄色部分，了解孩子脱水的迹象。
- 如需获得医疗建议，请致电您的全科医生或拨打 NHS 24。
- 不要用衣服或毯子将孩子裹得太厚或太薄，像平时一样正常给他们穿衣服。
- 孩子发烧时不应去学校或幼儿园。您还应告知学校或托儿所孩子发烧的情况。
- 不要试图用温水（凉水）擦拭或用风扇给孩子降温。

### 我可以使用哪些药物？

- 如果您的孩子发烧难受，您可以考虑给他们服用扑热息痛（Calpol）或布洛芬。一次只给一种药。如果孩子在 2-3 小时后仍未好转，您可以考虑给其服用另一种药物。
- 有些孩子不能服用布洛芬，例如出水痘的孩子。如果您不知道是否应该给孩子服用布洛芬，请咨询医生。
- 按照药瓶上的说明了解给药量和次数。
- 如果您的孩子服药过量或服药次数过多，可能会对身体造成伤害。
- 如果您认为孩子服药过量，请致电 NHS 24。

- 除非您的医生或健康专家告诉您，否则不要给三个月以下的婴儿服用扑热息痛或布洛芬。（例如 - 经过一些免疫接种后）
- 如果您需要更多关于孩子用药的帮助和建议，请咨询当地药剂师。

### 发烧会持续多久？

- 大多数病毒感染引起的发烧会在 2-3 天后好转。症状应逐渐改善。
- 但是，发烧持续多久取决于引起发烧的原因。
- 如果您的孩子每天发烧连续超过 5 天，或者在最初好转后开始恶化，您应该向医生咨询。

### 何时应该寻求帮助？

如果您的孩子身体不适，请使用此表来帮助您了解如何应对

 <p>红色</p>	<p><b>如果您的孩子有以下迹象：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 皮肤苍白、皮肤斑驳（有斑点）或摸起来感觉冷</li> <li>• 嘴唇发青</li> <li>• 呼吸困难—发出咕噜声，或喘不过气来，无法说话、进食或喝水</li> <li>• 痉挛或癫痫发作</li> <li>• 对您没有回应，难以唤醒或无法保持清醒</li> <li>• 哭声微弱、高亢或持续不断</li> <li>• 出现皮疹，按压后不消退（见下文“玻璃杯测试”）</li> <li>• 颈部僵硬（不想移动头部），或者有凸出的“软点”</li> <li>• 年龄在 3 个月以下，发烧 38° C 或以上（除非他们在过去 48 小时内接受过免疫接种并且没有其他红色或黄色特征）</li> </ul>	<p><b>您现在需要帮助</b></p> <p>前往最近的医院急诊室或拨打 999</p>
 <p>黄色</p>	<p><b>如果您的孩子有以下迹象：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 呼吸困难—您可以看到他们的肋骨或腹部随着呼吸而移动</li> <li>• 有脱水迹象，包括：眼球下陷、口干、哭泣时没有眼泪或 12 小时没有排尿（小便）。婴儿头部的“软点”可能凹陷</li> <li>• 手臂、腿部或关节肿胀</li> <li>• 发现自己站起来非常痛苦</li> <li>• 昏昏欲睡（非常想睡觉），不想玩耍或烦躁不安—尤其是如果孩子退烧后仍然如此</li> <li>• 经常发抖或肌肉疼痛</li> <li>• 发烧 38.0° C 或以上并持续 5 天以上</li> <li>• 3-6 个月大，发烧 39° C 或以上</li> <li>• 情况似乎在恶化，或者您很担心</li> </ul>	<p><b>您今天就应该咨询医生或护士</b></p> <p>致电您的全科医生诊所或 NHS 24 - 拨打 111</p>

内容经许可改编自

共同健康倡议 (Healthier Together initiative) 制作的 what0-18.nhs.uk 资源



绿色

如果您的孩子没有上述迹象。

### 自我护理

您可以继续在家照顾孩子。  
如果您仍然担心，请致电  
NHS 24 - 拨打 111

## 皮疹和发烧 - 玻璃杯测试



(照片和“玻璃杯测试”由脑膜炎研究基金会 2013 年提供)

### 脑膜炎研究基金会提供的信息

<https://www.meningitis.org/blogs/what-is-the-meningitis-rash>

许多人都熟悉所谓的“平底杯测试”或“玻璃杯测试”，即用玻璃杯或其他透明表面按压皮疹。如果按压后皮疹消失，这就是所谓的**消退疹**(blanching rash)。脑膜炎“皮疹”开始时可能是消退疹，但几乎总是会发展成**非消退**(non-blanching)的红色、紫色或褐色瘀点状皮疹或紫癜，即按压后不会消失。

已审核：2024 年 4 月。审核日期：2027 年 4 月

内容经许可改编自

共同健康倡议(Healthier Together initiative)制作的 what0-18.nhs.uk 资源