



**ASTHMA  
AUSTRALIA**

# 儿童保健

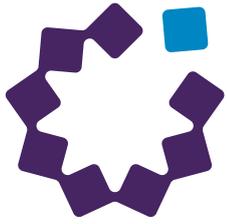
如果您的小朋友病了，  
您该怎么做



**1800 ASTHMA**

(1800 278 462)

[asthma.org.au](http://asthma.org.au)



# ASTHMA AUSTRALIA

## 认识病症

在孩子不舒服难受的时候，父母可能都看不下去。今天，我们想帮助您了解和认识孩子的一些常见症状，并帮助您决定在需要的时候去何处为孩子找到最好的医护资源。

- ✓ 许多儿童疾病非常普遍
- ✓ 大多数时候，孩子都不会病得太重，可以在家治疗
- ✓ 有时您需要去看医生
- ✓ 少数情况下您要去医院或者叫救护车

## 许多病都有相同的病症

- 肤色发灰或情绪烦躁
- 疲倦
- 食量和饮水量减少
- 脏尿布减少
- 发烧（38°C 以下为正常体温）

今天我们用发烧、皮疹和病毒这样的词来形容许多疾病。在此我们将对此做出更完整的解释。

# 保健服务有多种类型



有些情况**在家**处理即可



健康咨询**热线**，如随叫护士电话 1300 60 60 24



如需药物治疗或建议，请咨询**药房**



深夜医疗中心或家访**医生** (13SICK)



医院**急诊科**



在紧急情况下，一定要打三个零（000）叫**救护车**

有用的网站：[myhealthrecord.gov.au](http://myhealthrecord.gov.au)



My Health Record（我的健康记录）帮助您把所有关于自己的健康信息安全集中在一个地方。

也就是说，您随时随地都可以查阅自己的重要健康信息，包括紧急情况。

# 发烧迹象和症状

• 38°C 以上的高烧

• 觉得热

• 没有平时那么活泼

• 吃得少喝得少

• 情绪焦躁/肤色发灰

• 呕吐

## 发烧

- 正常体温为 36.5°C-37.5°C
- 儿童发烧非常普遍
- 发烧是感染的迹象，通常是病毒性的
- 发烧通常是无害的
- 发烧是身体的免疫系统在工作
- 有些孩子随着体温快速升高可能会产生痉挛



# 发烧了该怎么处理



## 在家该怎么处理

- 鼓励摄入液体 → 少量，多次
- 多休息
- 穿合适的衣物
- 让孩子处于舒服的状态
- 不建议洗冷水澡和使用风扇



## 药剂师可以提供什么帮助

- 提供电解质替代产品
- 提供有助退烧的药物
- 记得咨询一下关于草药、茶和孩子可以服用的其它药物



## 什么时候该去医院

- 3 个月以下婴儿发高烧
- 同时伴有皮疹
- 如果您担心或不确定
- 脖子僵硬
- 孩子眼睛看到光会觉得刺痛



## 什么时候打三个零 (000)

- 出现呼吸问题
- 很难叫醒



RCH

## 有用的 App

儿童健康信息，皇家儿童医院。  
[包括信息手册。](#)

# 皮疹迹象和症状

- 皮肤变色或出现印记
- 皮肤上出现凸起的肿块
- 出现连成片或连成线的水泡
- 疹子（红色/深色，凸起的印记）
- 可能疼痛或发痒
- 可能看起来像昆虫叮咬

## 皮疹的一些例子



川崎病



脑膜炎球菌皮疹



奶疹



水痘



脑膜炎球菌皮疹



皮肤转白试验



## 皮疹

- 儿童出皮疹很常见
- 大多数皮疹由病毒引起
- 大多数没什么可担心的
- 皮疹可能会持续几天或几周

## 出皮疹该怎么处理



### 在家该怎么处理

- 让孩子保持舒适
- 鼓励摄入液体
- 止痒
- 大多数皮疹会自行好转
- 记得洗手
- 如有需要，吃止疼药



### 药剂师可以提供什么帮助

- 止痒
- 提供有助退烧的药物
- 提供缓解疼痛的药物



### 什么时候该看医生

- 如果他们**发烧**并伴有皮疹（皮疹通常在疾病结束时出现）



### 什么时候该去医院

- 如果孩子病情很担心或拿不准
- 您找不到医生或药剂师
- 如果皮疹很小，颜色鲜红、发紫或颜色发暗的点，按压后皮肤不会变白（皮肤转白试验）

# 病毒迹象和症状

- 38°C 以上的高烧
- 没有平时那么活泼,吃得少,喝得少
- 情绪焦躁/肤色发灰
- 流鼻涕
- 喉咙痛、咳嗽
- 呕吐或拉稀

## 病毒

- 病毒是一种可能导致感染的细菌
- 它们很常见
- 病毒中有感冒、流感、水痘、耳部感染、胸部感染、哮喘
- 最常见的病毒是感冒
- 病毒很容易传播
- 可以持续几天或几周,需要顺其自然



# 您该怎么应对病毒



## 在家该怎么处理

- 鼓励摄入液体，少量，多次
- 多休息
- 使用合适的产品来清理鼻腔
- 使用缓解不适的适药物



## 药剂师可以提供什么帮助

- 含盐的鼻腔清理产品说明，如无防腐剂滴剂或喷雾剂
- 咨询缓解不适药物的使用，如扑热息痛或布洛芬



## 什么时候该看医生

- 有发烧和皮疹
- 发烧超过数天
- 脏尿布减少



## 什么时候该去医院

- 3个月以下婴儿发高烧
- 按压后皮肤不会变白（皮肤转白试验）的皮疹
- 难以唤醒
- 如果孩子病情很担心或拿不准
- 呼吸频率比正常情况下更快或更困难
- 肋骨/喉咙周围的皮肤瘪进去

“I thought it was just a case of the flu”

Do you know enough about meningococcal disease?

Meningococcal disease is hard to recognise as early symptoms are easily mistaken for a cold or flu. Whilst it is a rare disease, it can be fatal within 24 hours or cause permanent disabilities.

Different strains cause invasive meningococcal disease.

**Most Australians at risk are not fully protected.**



SPEAK TO YOUR DOCTOR ABOUT MENINGOCOCCAL DISEASE AND PREVENTION OPTIONS, INCLUDING VACCINATION

# 耳朵感染的迹象和症状

- 耳朵内外都会发红

- 疼痛、孩子拽耳朵

- 发烧

- 流鼻涕

- 可能会看到耳朵里的分泌物

- 可能突然感到不适

## 耳部感染

- 另一种常见的儿童疾病，尤其是婴儿和幼儿
- 因为他们耳管更细
- 通常很快就好了，不严重
- 并不一定会用抗生素，因为抗生素本身也是一种病毒



# 该如何应对耳朵感染



## 在家该怎么处理

- 镇痛
- 鼓励多休息
- 鼓励摄入液体
- 避免游泳



## 药剂师可以提供什么帮助

- 就医生开出的滴剂或药物提供说明或其他建议
- 提供缓解疼痛的药物



## 什么时候该看医生

- 如果您认为您的孩子耳朵感染了，最好去看家庭医生或打电话给家庭医生
- 如果耳后的骨质区域疼痛且发红



## 什么时候该去医院

- 耳朵出血或分泌物
- 如果孩子病情很担心或
- 您不能去看医生

24 小时免费专业  
健康咨询热线：

随传护士

1300 60 60 24



面向所有维多利亚州人的 24 小时健康建议

---

---

---

---

---

---

---

---

# 哮喘的迹象和症状

- 刚开始是感冒
- 咳嗽声如犬吠
- 吸气声音刺耳
- 声音嘶哑
- 发烧
- 咳嗽通常在晚上更严重

## 哮喘

- 这是一种病毒
- 导致声带和气管肿胀
- 影响6个月至5岁的儿童
- 晚上病情会更差
- 病情会很快恶化，所以要注意呼吸障碍的迹象



# 该如何应对哮喘



## 在家该怎么处理

- 鼓励多休息
- 鼓励多摄入液体
- 让孩子保持平静
- 提供减缓不适的药物



## 药剂师可以提供什么帮助

- 咨询缓解不适药物的选择和使用，如扑热息痛或布洛芬



## 什么时候该去医院

- 如果您的孩子不满6个月
- 如果您的孩子很痛苦



## 什么时候打**三个零** (000)

- 如果您的孩子呼吸很困难
- 伴随流口水
- 如果他们脸色苍白，昏昏欲睡
- 呼吸比正常情况下更快或更困难
- 肋骨/喉咙周围的皮肤瘪进去

维多利亚州政府 Supercare 药房每周 7 天、每天 24 小时运营，每天下午 6 点至 10 点提供私人咨询室和免费注册护理服务。



# 胸部感染迹象和症状

• 肤色发灰

• 发烧

• 呼吸急促

• 呼气声像吹口哨

• 吸气量减少

• 呼吸费力

## 胸部感染 - (毛细支气管炎)

- 这是另一种常见病毒
- 它影响的是肺部气管
- 常见于 12 个月以上和5岁以下的婴幼儿
- 病程可能会长达 10 天
- 咳嗽通常持续 4 周
- 抗生素是没用的
- 而暴露在香烟烟雾中会恶化病情



# 该如何应对胸部感染



## 在家该怎么处理

- 少量而频繁进食
- 多休息
- 使用治疗来帮助清理鼻腔，尤其是在进食前
- 使用缓解不适的药物



## 药剂师可以提供什么帮助

- 含盐的鼻腔清理产品说明，如无防腐剂滴剂或喷雾剂
- 咨询一下治疗不适的药物的使用，如扑热息痛或布洛芬



## 什么时候该看医生

- 如果孩子进食有困难
- 如果孩子的脏尿布变少了
- 如果孩子的皮肤苍白\*\*伴随出汗
- 如果孩子咳嗽时脸色会变



## 什么时候该去医院

- 您的宝宝早产，或小于 10 周
- 您的宝宝有慢性肺病
- 您的宝宝子是土著或托雷斯海峡岛民
- 如果孩子病情很担心或拿不准



## 什么时候打三个零 (000)

- 如果孩子病情很担心或拿不准



## Keeping your child healthy in childcare or school!

PROUDLY SUPPORTING

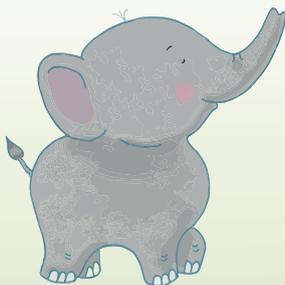


Colds and snotty noses are very common in babies and children. Children tend to catch more colds and have a lower resistance to germs than adults.



A gentle **preservative-free nasal saline spray** like Flo can help relieve cold and allergy symptoms by:

1. Washing out viruses and allergens in the nose
2. Clearing mucus in the nose resulting in easier breathing and sleep



Ask your Pharmacist for Flo!

**ALWAYS READ THE LABEL. FOLLOW INSTRUCTIONS FOR USE. IF SYMPTOMS PERSIST, TALK TO YOUR HEALTH PROFESSIONAL.**

Tell Me Baby Reviewers have not received any valuable consideration from Flo for their testimonial. Flo proudly supports the work of Asthma Australia. The Asthma Australia logo in this advert does not in any way constitute an endorsement by Asthma Australia of ENT Technologies or Flo products.

© 2019 ENT Technologies Pty Ltd ABN 89103249207 ENT Technologies Pty Ltd, Suite 304, 12 Cato St, Hawthorn East, VIC 3123  
Ph: 1300 857 912 Email: [info@enttech.com.au](mailto:info@enttech.com.au) | YouTube - Search Flo Nasal Health [www.flo.com.au](http://www.flo.com.au)

# 哮喘迹象和症状

- 呼吸急促而困难
- 胸部有重物压迫或挤压感
- 呼吸带啸叫声
- 很难说一句完整的句子
- 咳嗽在晚上会加重
- 运动后咳嗽加剧

## 哮喘

- 哮喘是由肺部的气道变窄引起的
- 导致的原因可能是环境中的某种物质，我们称为诱因
- 诱因可能来自于灰尘、花粉、感冒、宠物、香烟烟雾、运动
- 诱因触发后会使得气道肿胀，分泌多余的粘液，肌肉变得紧绷



# 该如何应对哮喘



## 在家该怎么处理

- 请遵循自己专有的哮喘行动计划 (Asthma Action Plan)
- 您应该有一个急性症状的缓解药 (蓝色气雾剂)
- 同时, 您也应该每天使用预防性药物
- 您也可以使用哮喘急救步骤 (Asthma First Aid)



## 药剂师可以提供什么帮助

- 您能购买缓解药物, 蓝色气雾剂 (无需医生开药)
- 提供如何最大化蓝色气雾剂效果的说明
- 您能购买储雾罐<sup>^</sup>和面罩以加强药物吸入效果



## 什么时候该去医院

- 如果您的孩子呼吸带啸叫并且带着咳嗽
- 他们需要更用力才能呼吸
- 最好定期去看医生才能最好地管理哮喘
- 给托儿所或学校提供 Asthma Action Plan



## 什么时候打三个零 (000)

- 如果他们无法呼吸
- 您的孩子非常痛苦或瘸了
- 孩子的胸口和脖子深深地凹进去



## Did You Know?

Spacers are designed to improve delivery of pressurised metered dose inhaler (puffer) medications in the lungs.

 **chamber** PROUDLY SUPPORTING

 **ASTHMA AUSTRALIA**

## Spacer with Small Mask

- Anti-Static - no priming needed
- Reusable, single patient use
- Latex & BPA free
- Environmentally friendly durable and recyclable materials
- Unique butterfly one way valve
- Universal 15mm - 22mm mouthpiece
- Click-apart chamber for easy cleaning
- **Clinically Proven\***



The Butterfly Valve<sup>®</sup> prevents **backflow** of expired air and is an **auditory cue** for correct breathing in and out



Find in your local pharmacy or go to [www.echamber.com](http://www.echamber.com)  
©2019 Bird Healthcare Pty Ltd, 18 Corporate Blvd, Bayswater VIC 3153

\*visit [www.echamber.com](http://www.echamber.com) for references

# 哮喘急救步骤

- **1 让患者坐直**
  - 让患者保持冷静和安心
  - **不要让患者独处**
- **2 给患者喷 4 次的蓝色/灰色哮喘气雾剂**
  - 摇晃气雾罐
  - 把 1 罐气雾剂 装入储雾罐
  - 通过储雾罐进行 4 次呼吸
    - 重复呼吸动作 4 次
    - 记住: 摇动, 喷 1 次, 4 次呼吸

或者分两次使用 Bricanyl 气雾剂 (6 岁及以上)  
或 Symbicort 气雾剂 (12 岁以上)
- **3 等待 4 分钟**
  - 如果情况没有改善,  
**再按以上的说明分别喷 4 次蓝色/灰色缓解气雾剂**

或者多给 1 剂 Bricanyl 或 Symbicort 气雾剂

## 如果仍然没有改善

- **4 拨打三个零 (000)**
  - 说“救护车”，并说有人哮喘发作
  - 继续每 4 分钟间隔喷 4 次气雾剂，直到紧急救援到来

或者每 4 分钟使用 1 剂 Bricanyl 或 Symbicort ——之后最多加 3 剂 Symbicort

### 如果出现以下情况，请立即拨打紧急救助，拨打三个零 (000) 如果：

- 患者停止呼吸
- 患者的哮喘突然加剧或没有改善
- 患者哮喘发作，手头没有缓解剂
- 您不确定这是不是哮喘
- 已知此人有过敏反应-遵循他们的过敏反应行动计划 (Anaphylaxis Action Plan)，然后实施哮喘急救步骤

蓝色/灰色缓解药不太会对人体造成伤害，即使患者没有哮喘使用了也没关系。



翻译和口译服务  
(Translating and  
Interpreting Service)  
131 450



**ASTHMA  
AUSTRALIA**

**1800 ASTHMA**  
(1800 278 462)

[asthma.org.au](http://asthma.org.au)

©Asthma Australia 2020

# ASTHMA AUSTRALIA 培训

## 10760NAT 哮喘知识普及课程。

本课程旨在推广标准的哮喘紧急情况应急管理方案，并提高参与者对哮喘潜在原因、触发因素以及哮喘识别和治疗的认知。

注：本课程符合 澳大利亚儿童教育与照顾服务质量管理局（简称 ACECQA）最新的哮喘管理培训要求。



Asthma Australia  
**TRAINING**  
**BOOK TODAY**



**ASTHMA**  
**AUSTRALIA**  
010 901 4987

请拨打 03 9026 7088 与我们联系预订。

# 肠胃炎的迹象和症状

- 发烧
- 不想吃喝
- 肚子疼
- 呕吐
- 腹泻
- 不再活泼

## 肠胃炎

- 肠胃炎是肚子上的疾病
- 它可能由许多不同的原因造成
- 但是常见的原因是病毒
- 肠胃炎很容易传播，所以洗手很重要



# 该如何应对肠胃炎



## 在家该怎么处理

- 定期洗手
- 最重要的是让您的孩子摄入液体
- 让孩子更频繁地摄入液体，可以每次少量
- 试试喝水、母乳/配方奶粉



## 药剂师可以提供什么帮助

- 提供电解质替代产品



## 什么时候该看医生

- 如果您的孩子小于 6 个月
- 他们有呕吐和腹泻，并且不喝酒
- 如果他们不能咽下任何液体
- 便便里有血
- 有绿色呕吐物
- 脏尿布减少
- 脱水迹象（嘴唇、嘴巴、舌头干燥）



## 什么时候该去医院

- 如果孩子病情很担心或拿不准
- 您找不到医生或药剂师
- “天窗”（凶门）凹陷

## 可以使用的药物



电解质替代品



扑热息痛



布洛芬



抗组胺药



不含防腐剂盐水



肾上腺素自动注射器



蓝色缓解气雾剂

# 过敏迹象和症状

- 皮疹和/或瘙痒
- 口腔内或口腔周围有刺痛感
- 胃痛
- 呕吐
- 腹泻
- 病灶肿起来

## 过敏

- 过敏反应很常见
- 儿童病例中最常见的食物诱因是：  
鸡蛋、花生、牛奶、大豆、小麦、鱼和贝类
- 其他反应可能是蜜蜂或其他昆虫叮咬；草或树
- 乳胶或金属等材料
- 抗生素等药物
- 许多反应是温和的



# 该如何应对过敏症



## 在家该怎么处理

- 对于轻微的过敏反应，可以服用一种叫做抗组胺的药物
- 如果反应严重（过敏性反应）并且已知患者有这样的病症，您现在应该有一个行动计划，包括自动注射笔（肾上腺素笔）



## 药剂师可以提供什么帮助

- 提供称为抗组胺药的药物
- 购买与过敏应对计划配套的自动注射器
- 寻求瘙痒、皮疹或其他过敏症状的建议或治疗



## 什么时候该去医院

- 如果对孩子病情很担心或拿不准
- 持续咳嗽和呼吸啸叫声



## 什么时候打三个零 (000)

- 如果他们呼吸困难
- 在使用肾上腺素笔后
- 舌头或喉咙肿胀
- 面色苍白\*\*以及身体松软
- 皮肤变色
- 产生剧烈反应

## 10710NAT 过敏知识普及课程。

本课程旨在推广社区民众对过敏和过敏性反应的认识。

注：本课程符合澳大利亚儿童教育与照顾服务质量管理局（简称 ACECQA）最新的过敏性反应管理培训要求。



Asthma Australia  
**TRAINING**  
**BOOK TODAY**



**ASTHMA**  
**AUSTRALIA**  
RTO No. 4987

请拨打 03 9026 7088 与我们联系预订。

# 总结

- 疾病和受伤在儿童中很常见
  - 病毒是最常见的疾病
  - 大多数情况可以在**家里**处理
  - 需要时应寻求建议
  - 大多数**帮助热线**可以帮助您分类症状
  - 有的**帮助热线**还能帮您配备翻译
  - 如果您觉得情况很严重，就叫**救护车**或去**医院**
- 
- 建议参加急救课程，让您能从容应对紧急情况
  - 此外，还有处理过敏反应或哮喘的课程

## HILTAID003 提供急救。

本课程旨在为家庭、工作单位和普通社区提供伤亡事故急救响应相关知识和技能。

**注意：**本课程遵循现行的澳大利亚急救复苏协会（Australian Resuscitation Council (ARC)）的指南。建议每年更新CPR知识和技能。



Asthma Australia  
**TRAINING**  
BOOK TODAY



**ASTHMA  
AUSTRALIA**  
RTO No. 4987

请拨打 03 9026 7088 与预约。

# 喉咙卡物急救

1



## 让患者咳嗽

- 保持冷静
- 鼓励咳嗽
- 观察呼吸情况

2



## 进行 5 次背部击打的动作

- 针对 1 岁以下的婴儿：面朝下放在膝盖上
- 大一点的孩子，让其坐着，身体前倾

3



## 做 5 次胸戳法

- 用您的掌根猛击 5 次
- 每次打击之间检查一下

如果孩子停止呼吸或背部打击不起作用或皮肤变色

4



## 拨三个零 (000)



- 说“救护车”，有孩子窒息了。切记告诉他们孩子的年龄。
- 交替进行五次背部击打和五次胸戳法，直到紧急救援到来。
- 每次实施动作之后检查卡物是否排除。



# 您或您爱的人患有哮喘吗？

注册我们的 Asthma Assist 计划，获得哮喘管理支持。

您将收到：

一份 **e-Asthma Control Pack**，包括：有用的小册子，哮喘行动计划，教育视频，等等。

订阅我们的 onAIR 电子通讯，掌握包括哮喘管理的最新信息、最新研究，并了解 Asthma Australia 为了更好地帮助九分之一的澳大利亚哮喘患者而正在做的工作。

访问 [www.asthma.org.au](http://www.asthma.org.au) 了解更多信息或拨打 **1800 ASTHMA** (1800 278 462)



**ASTHMA  
AUSTRALIA**

# 感谢

Funded by:

**phn**  
NORTH WESTERN  
MELBOURNE

An Australian Government Initiative

North Western Melbourne Primary Health Network (NWMPHN) 通过澳大利亚政府的PHN计划提供资金，使 Kids Health 计划成为可能





**ASTHMA  
AUSTRALIA**

Asthma Australia (维多利亚办公室) | RTO No - 4987

15-17 Dudley Street  
West Melbourne VIC 3003

**1800 ASTHMA**

**(1800 278 462)**

**[asthma.org.au](http://asthma.org.au)**