

根据卫生局要求的特定疾病或传染病
而制定的强制休息时间（休息在家）

- 水痘：21 天
- 麻疹：21-28 天
- 风疹 / 德国麻疹：18 天
- 流行性腮腺炎：21 天
- 病毒性肝炎：45 天
- 百日咳：21 天
- 猩红热：12 天
- 细菌性痢疾：7 天
- 结膜炎 / 红眼病：7 天
- 手足口症：10 天
- 疱疹性咽颊炎：10 天

请注意，在指定的强制性休息时间后，家长必须带孩子去医院复诊并获得医生的诊断证书以证明并确保孩子已经痊愈并不会再传染。

健康信息：

水痘

这是幼儿年龄在 2-4 岁的一种常见传染病。在大约两周内会出现红色水泡状疤，起初在肚子上，然后逐渐蔓延到四肢。

你的孩子会感到不舒服并出现发烧。

水疱会痒，尝试不要让您的孩子去挠因为会产生疤痕。

你可以在水疱斑点上擦拭一些炉甘石擦液。

是婴儿的话尽量延长他们不使用尿布的时间。

把您孩子的指甲剪短可以防止抓挠。如果他们接受的话或许可以戴上手套。

可以给您的孩子一些对乙酰氨基酚（请记得检查正确的剂量），并确保他们尽可能多喝水。

不要让您的孩子上学并远离孕妇。

麻疹

麻疹的症状和普通感冒很相似。

孩子很可能感染麻疹仅仅通过呼吸由感染者咳嗽出的空气中的水分。

您的孩子会发烧、流鼻涕、喉咙痛、咳嗽和眼睛红。几天后在口中会出现白色的斑点。

棕色 / 红色的斑点将会出现在耳朵后面，这些可能会合并成一个皮疹出现在脸上和身上。

您应该带您的孩子就医并补充大量的液体。

德国麻疹

这是一种病毒传染，可以持续 **3** 周，并具有传染性。

德国麻疹往往较难检测出因为它开始时类似于普通的感冒。您的孩子可能会出现低烧。

过了 **1** 到 **2** 天，耳朵后面会出现皮疹，然后会扩散到头和身体的其他部分。

这些斑点是平的，外观上看呈现淡粉红色。

最终，会蔓延到一大块的红，而不再是斑点。

会导致出现腺体肿大的可能。

它持续 **2-3** 天，通常不会导致任何严重的症状（感染期约为 **1** 周左右伴随着皮疹）

重要：德国麻疹对孕妇来说很危险。保持能接触德国麻疹的孩子或任何人远离孕妇。

流行性腮腺炎

腮腺炎是由一种病毒引起的，持续时间约为 **10** 天左右。

在出现任何症状的一两天之前您的孩子会感到不适。

这些症状包括

在咀嚼或吞咽酸性液体，比如果汁时，会疼痛。

- 耳朵周围疼痛
- 头痛
- 发烧
- 发冷
- 食欲减退 / 吞咽困难
- 脸的下部开始肿胀

咨询医生，补充大量的液体或扑热息痛减轻不适（从 **3** 个月的孩子开始）

病毒性肝炎

肝炎是一种肝脏炎症，它可以破坏和损害肝细胞。肝炎最常见的症状包括黄疸和流感样症状。有些孩子不会出现什么症状。接种疫苗和良好的卫生习惯可以预防肝炎。

每个孩子的症状会有所不同，有些孩子没有任何症状。

快速发作（急性）肝炎的症状可能包括：

- 流感样症状
- 皮肤呈现黄色，眼睛发白（呈现黄疸）
- 发烧
- 恶心或呕吐
- 食欲减退
- 感觉不适
- 胃疼或不适
- 泻肚子
- 关节疼痛
- 肌肉酸痛
- 发痒的红色寻麻疹在皮肤上
- 陶土样的粪便
- 深色尿液

治疗将取决于你孩子的症状，年龄和一般身体健康的情况。它也将取决于如何严重的情况。

百日咳

这是一种病毒感染。百日咳开始阶段像一个普通的感冒和咳嗽。

咳嗽逐渐加剧，这是咳嗽发作的开始。

这些都将是非常累人的，会导致呼吸困难造成窒息或呕吐。

你的孩子可能也有轻微的发烧，流鼻涕，疼痛和感觉不好。他们也可能很累因为整日咳嗽导致他们晚间醒着不能休息好。

会服用抗生素，亲近的亲戚或朋友也有可能要服用。

请耐心地帮助你的孩子度过百日咳这段时期。

当咳嗽发作时通过轻拍他们的背部清出痰液会有帮助。

提供足够的液体，膳食应该量小、频繁和软的。

避免与其他婴儿或小孩子接触。

猩红热

猩红热是由 A 组链球菌引起的细菌感染（通常是链球菌性喉炎）。它具有传染性。一个有猩红热的小孩可以通过鼻子和咽喉的液体，通过打喷嚏和咳嗽传播细菌给其他人。

症状：

红疹是猩红热最明显的标志。

通常开始时看起来像晒伤一样的有一个小的凸起的块，可能会痒。疹子通常会先出现在颈部和脸上，通常在口腔周围留下一个明显的不受影响的区域。然后逐渐扩散到胸部和后背，然后身体的其他部分。

在身体的褶皱处，特别是在腋下、肘部，皮疹呈现经典的红色条纹。

当你按它们的时候，红疹通常会变成白的。到了第六天，红疹通常会消退，但受影响的皮肤可能会蜕皮剥落。

除了皮疹，通常有其它的症状，包括发红，喉咙痛，发烧（38.3 度以上），颈部腺体肿大。

细菌性痢疾

细菌性痢疾是一种潜在的危险的和极容易感染的细菌性结肠的感染。

症状：

- 最初的水状腹泻可能会演变成含有黏液和血。
- 食欲减退

- 在排便的过程中，伴随着直肠的疼痛。
- 腹部和身体的疼痛
- 恶心和呕吐
- 发烧和身体发冷
- 快速脱水和体重减轻

预防

- 为了防止感染的传播，保持厕所的清洁，经常用温水和肥皂洗手，特别是在便后或处理食物之前。（因为痢疾有一个潜伏期长达四天，你可能携带着病菌，但并没有意识到）
- 当在国外旅行或在卫生条件差的地区，只喝瓶装水或煮开的水或其它的瓶装饮料，吃煮熟的食物和自己剥皮的水果。
- 如果可能的话，尽量避免和受感染者的接触。

结膜炎（红眼睛）

这是一种覆盖眼球的膜的炎症。您的孩子可能有接触到病毒 / 细菌感染或过敏的东西。你孩子的眼睛会发红和感到酸痛，也会发痒。明亮的灯光可能也会导致不舒服，睡觉后的眼睛可能有粘连不能睁开。您应该发现什么是触发的原因，如果是一个过敏源你需要发现并知道。咨询你的医生。结膜炎是会传染的。

手足口病

手足口病是一种具有高度传染性的病毒，主要发生在嘴上、脚上和手上。它严重影响年幼的孩子。感染通常是从孩子传给另一个孩子，或者从孩子的父母传给孩子。潜伏期通常在一周之内。

手足口病可能会导致所有以下的症状和体征，或只是其中的一些。它们包括：

- 发烧
- 喉咙痛
- 感觉不舒服
- 疼痛，红色水泡样的在舌头上、牙龈和脸颊内侧
- 红色疹子，不痒，但是有时会起泡，在手掌、脚底，有时臀部
- 婴幼儿烦躁不安
- 食欲减退

通常潜伏期为**3-6**天。发烧往往是手足口病的第一个征兆，其次是喉咙痛，有时食欲不振和身体不适。

发烧一天或两天，疼痛会在口腔或咽喉部发展。手和脚上的疹子，或在臀部上的，会持续一或两天。

疱疹性咽颊炎

疱疹性咽颊炎是一种由病毒引起的常见儿童疾病。它的特点是小的、水泡状的溃疡在嘴的顶部和喉咙的后部。感染也可能引起突发性的发烧、喉咙痛、头痛和颈部的疼痛。

疱疹性咽颊炎的症状因人而异，但可以包括：

- 突发性的发烧
- 喉咙痛
- 头痛
- 颈部疼痛
- 淋巴腺肿大
- 吞咽困难
- 食欲减退
- 流口水（婴儿）
- 呕吐（婴儿）

治疗的主要目标是缓减症状，尤其是疼痛。你的具体治疗计划取决于各种因素，包括年龄、症状和对某些药物的耐受性。

由于疱疹性咽颊炎是由一种病毒感染引起的，抗生素不是治疗的有效形式。相反，你的医生可能会建议：

- 布诺芬

不要使用阿斯匹林来治疗儿童或青少年的病毒感染症状。

- 增加液体摄入量，在恢复的过程中重要的是多喝水，特别是牛奶和水。吃冰棍也可以帮助减轻喉咙痛。避免柑橘类饮料和热的饮料，因为它们可能会使症状恶化。