



您孩子的 COVID-19（新冠肺炎）测试呈阳性，这是一种轻度至重度呼吸系统疾病，症状包括发烧、咳嗽和呼吸急促。您孩子的医疗团队已决定您的孩子可以出院回家。本家庭教育表说明您在家中应该采取的重要措施。

### 在家中，我应该注意哪些症状？

- **监控孩子的症状**，包括体温/发烧、咳嗽、咽痛、呼吸急促和呼吸困难。
  - 如果这些症状恶化，请给您孩子的儿科医生打电话。请拨打 911 或当地紧急服务电话。
- **告诉您孩子的初级医疗保健提供者**，您的孩子已从波士顿儿童医院出院，COVID-19 测试曾经呈阳性。

### 我如何帮助我的孩子在家中进一步好转？

- **让孩子休息、保持健康饮食，并多喝水。**
- 如果您的孩子发烧，请根据需要使用**退烧药**（遵照标签上的指示或儿科医生的指示）。
- 服药后至少 4 小时，每天至少两次用数字体温计**测孩子的口腔温度**。如果温度超过 38°C/100.4°F，请给儿科医生打电话。



### 留在家中并远离其他人，直到不再需要隔离为止

- **自我隔离**：您的孩子应留在家中并远离其他人，以减少传播疾病的机会。在您的孩子符合停止家中隔离的标准后，其他所有家庭成员也应留在家中并自我隔离 14 天。
- **让您的孩子呆在一个房间中**：您的孩子应该呆在一个房间中或者与其他人和宠物保持至少 6 英尺（2 米）的距离。
- **使用杂货店的送货或取货服务**或请朋友或家庭成员送杂货和用品。让朋友或家庭成员将物品放在外面，以避免直接接触。
- **避免访客和公共场所**：我们建议不要外出参加活动或聚会，例如去学校、教堂/清真寺、杂货店或餐馆。我们建议不要安排与伙伴玩耍，也不要接待访客。
- **如果看护人必须进入您家照看您的孩子，请告诉他们您的孩子感染了 COVID-19**。看护人应穿戴个人防护装备，例如手套、护目镜和口罩。

### 我们何时可以停止家中隔离？

通常，满足以下三条标准时，COVID-19 患者可以外出：

- 至少 72 个小时没有发烧（在不使用退烧药的情况下，整整 3 天没有发烧）  
以及
- 其他症状（例如咳嗽或呼吸急促）有所改善  
以及
- 自症状开始出现以来已过去至少 10 天



### 穿戴个人防护装备并保持良好的卫生习惯

- **选择一位健康的家庭成员来照看您的孩子**。我们知道这未必可行。
- **让您的孩子在身边有其他人时（包括您），戴口罩或布面罩以遮住口鼻**。如果您的孩子无法戴口罩，您应该在与孩子在同一个房间里时戴口罩。
- 所有家庭成员都应该**经常用肥皂和水洗手至少 20 秒钟**，尤其是在与您的孩子接触之后。可以使用天然肥皂。如果没有肥皂和水，您也可以使用含 60-95% 酒精的酒精型洗手液洗手。如果手很脏，则应该用肥皂和水洗手。
- 所有家庭成员都应**避免用手触摸眼睛、鼻子和嘴巴**，除非

刚刚洗过手。

### 如何减少家里的病原体？

- 如果可能，**让您的孩子使用单独的浴室，与其他家庭成员分开**。浴室应经常清洁。冲洗马桶时，应盖上马桶盖，以防止病原体传播。
- **清洁经常接触的物体**，包括门把手、马桶、水龙头，以及电子设备（电话、电脑）。使用普通家用清洁剂或自制消毒剂（1 份漂白剂加 9 份水）。
- **如果可能，清洁时，请戴医用口罩和一次性手套**。美国疾病控制和预防中心（CDC）表示，如果您没有医用口罩，头巾、围巾或其他口罩可以提供有限的防护。清洁后：
  - 摘下并扔掉手套。
  - 立即用肥皂和水或酒精型洗手液洗手。
  - 摘下并扔掉口罩。
  - 再次用肥皂和水或酒精型洗手液洗手。
- **不要与怀疑患有或确诊 COVID-19 的任何人共享生活用品**。使用过的所有生活用品（例如被褥和毛巾）都应在使用后彻底清洁。患者应使用单独的牙膏和肥皂。
- 在天气允许的情况下，**打开门窗**可以保持家中空气流通。

### 我可以母乳喂养孩子吗？

- 如果您的孩子是婴儿，而您正在母乳喂养，则可以继续母乳喂养。
- 接触宝宝前后，请务必用肥皂和温水彻底清洗双手和胸部。

### 有哪些资源可供我的家庭使用？

请注意：此列表并非详尽，而且资源可能会随时有所变化。

#### 马萨诸塞州的资源

##### Massachusetts 211

Mass 2-1-1 是一个易于记忆的电话号码，可向您提供有关社区内现有关键健康和公众服务的信息。每周 7 天、每天 24 小时提供服务。

如果您无法接通 2-1-1，可以致电 1-877-211-MASS (6277)。听障人士可以致电 508-370-4890（听障人士专线）。

#### 食品资源

##### FoodSource（食品资源）专线

要查找您所在社区的食品资源，请致电 1-800-645-8333（听障人士专线：1-800-377-1292）

周一至周五上午 8 点至晚上 7 点；周六上午 10 点至下午 2 点。

[projectbread.org/get-help/foodsource-hotline.html](http://projectbread.org/get-help/foodsource-hotline.html)

##### 大波士顿食品银行（Greater Boston Food Bank）

大波士顿食品银行与马萨诸塞州东部 520 多家饥饿救济机构合作。

电话：617-427-5200

[gbfb.org/need-food](http://gbfb.org/need-food)

## 财务支持

### 马萨诸塞州联合之路 COVID-19 家庭支持基金 (United Way Massachusetts COVID-19 Family Support Fund)

<https://unitedwaymassbay.org/get-involved/covid-19-family-fund/>

有关 COVID-19 家庭支持基金的一般性问题，请发送电子邮件至 [info@supportunitedway.org](mailto:info@supportunitedway.org)

## 交通

### Ridematch

马萨诸塞州公共、私人和无障碍交通选项的可搜索目录。

<https://massridematch.org/>

## 情感支持

### 父母压力专线 (Parental Stress Line)

需要找人倾诉吗？此项服务保密，全天候免费提供。

电话：1-800-632-8188

### 全国心理疾病联盟 (NAMI) 专线：

全国心理疾病联盟提供宣传、教育和支持，并协助提高公众意识。

如果您遇到危机，请致电：1-800-950 6264 或向 741741 发送短信“NAMI”。

### 如何应对新冠肺炎 (COVID-19) 引起的焦虑

该网站提供在疫情期间如何应对压力的建议。适合家庭和医疗保健提供者使用。

[verywellmind.com/managing-coronavirus-anxiety-4798909](http://verywellmind.com/managing-coronavirus-anxiety-4798909)

### 免费在线指导的冥想：

[meditationmuseum.org/](http://meditationmuseum.org/)

## 资料来源：

- 美国疾病控制和预防中心 (CDC)：如果您生病或需要照顾其他人  
[cdc.gov/coronavirus/2019-](https://cdc.gov/coronavirus/2019-)

使用手机摄像头

扫描 QR 码



[ncov/if-you-are-sick/index.html](https://nCoV/if-you-are-sick/index.html)

- 美国疾病控制和预防中心 (CDC)：COVID-19 和母乳喂养  
[cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/maternal-or-infant-illnesses/covid-19-and-breastfeeding.html](https://cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/maternal-or-infant-illnesses/covid-19-and-breastfeeding.html)



- KidsHealth：了解冠状病毒  
<https://kidshealth.org/en/parents/coronavirus-landing-page.html>



- ZerotoThree：回答年幼儿童提出的有关冠状病毒的问题  
[zerotothree.org/resources/32-65-answering-your-young-child-s-questions-about-coronavirus](https://zerotothree.org/resources/32-65-answering-your-young-child-s-questions-about-coronavirus)



## 更多信息

如果您是波士顿儿童医院的患者或家庭成员，并对 COVID-19 有一般性问题，请致电我们的 COVID-19 专线，电话 855-281-5730 或 617-355-4200。

使用手机摄像头  
扫描 QR 码

请访问波士顿儿童医院的 COVID-19 网站  
[childrenshospital.org/conditions-and-treatments/conditions/c/coronavirus](https://childrenshospital.org/conditions-and-treatments/conditions/c/coronavirus)



请访问美国疾病控制和预防中心 (CDC) 网站：  
[cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html](https://cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html)

