

## 面向儿童、青年和家庭的 COVID-19 信息

### Children, Youth and Families During COVID-19

#### 学校

三月春假后，幼儿园至 12 年級的教職工、學生或訪客不需要佩戴口罩。佩戴口罩不再為公共衛生強制要求，民眾可根據個人意願決定是否佩戴口罩。學生和教職工可選擇在全天或在參與某些活動時佩戴非醫用口罩或面罩。無論個人是否在校內佩戴口罩，均應得到他人的尊重。

如需更多信息，請參閱：

- [卑詩省疾病控制中心：托兒機構、學校和校園](#)
- [卑詩省疾病控制中心：幼兒園至 12 年級和 COVID-19](#)
- [卑詩省政府：防控新冠病毒，安全返校](#)
- [卑詩省政府：家長與家庭的資訊](#)
- [卑詩省政府：幼兒園至 12 年級學生的健康檢查](#)
- [卑詩省政府：對於幼兒園至 12 年級的省級 COVID-19 健康與安全指導](#)（PDF，585KB）

#### 校園接觸風險

隨著學校恢復課堂，您可能會擔心接觸 COVID-19 的風險也會增加。有關您當地衛生部門發出的校園接觸風險，請參閱：

- [菲沙衛生局：校園爆發疫情](#)
- [內陸衛生局：校園接觸 COVID-19 的風險](#)
- [溫哥華島衛生局：COVID-19 安全學校](#)
- [北部衛生局：公眾接觸、疫情爆發和措施執行](#)
- [溫哥華沿岸衛生局：幼兒園至 12 年級和兒童托育社區](#)

您和您的孩子可能好奇 COVID-19 檢測是如何進行的。為了幫助必須接受檢測的兒童減輕焦慮和顧慮，卑詩省兒童醫院製作了一段內容豐富的視頻。您可以觀看由兒童生活專家所展示的檢測方法以及兒童接受檢測時的感受。立即觀看，了解有關[兒童接受 COVID-19 檢測](#)的更多信息。我們建議所有出現類似感冒、流感或疑似 COVID 症狀的人士接受 COVID-19 檢測，即使症狀輕微。如果您沒有任何症狀，則無需接受檢測。檢測不需要醫生轉診或事先撥打 8-1-1 進行預約。[了解有關檢測和檢測地點的更多信息](#)。

# 母婴健康

## 怀孕

怀孕不会使您增加感染 COVID-19 的风险。孕妇应如同社区内每个人，遵照同样的自我隔离准则。如果您在怀孕期间生病，您应该咨询医护人员并接受 COVID-19 检测。

如需更多关于怀孕和 COVID-19 的信息，请参考：

- [卑诗省妇女医院：COVID-19 患者信息（常见问题）](#)
- [加拿大政府：COVID-19：新冠期间怀孕、分娩和照护新生儿](#)

## 哺喂婴儿

母乳喂养是预防婴儿生病的良好方法。继续母乳喂养并经常与婴儿肌肤接触。母亲勤快洗手有助于预防婴儿生病。为安全起见，如果您感到不适，请在母乳喂养时戴上口罩。如果您使用泵奶器，请每次彻底清洗泵乳器和哺乳器具的所有部件。如果您混合喂养或只使用配方奶粉，请准备好两周用量的配方奶粉。

如需有关在 COVID-19 期间喂养婴儿的更多信息，请参阅：

- [卑诗省疾病控制中心：婴儿](#)
- [卑诗省疾病控制中心：母乳喂养与 COVID-19（PDF，590KB）](#)
- [卑诗省围产期服务：COVID-19 和母乳喂养常见问题解答（PDF，89KB）](#)
- [卑诗省围产期服务：COVID-19 和婴儿配方奶粉喂食常见问题解答（PDF，139KB）](#)

# 在 COVID-19 期间育儿

疫情对育儿带来了特殊的挑战。孩子们可能会感到无聊和想念朋友。有些孩子可能不再回托儿所或返校。您可能对孩子的身心健康还有其他方面的顾虑。

## 疫情期间的积极育儿态度

儿童和青年可能需要更多的支持，来帮助他们应对远离朋友和无法参与日常活动的情况。了解如何帮助儿童和青年瞭解疫情。

- [加拿大儿科学会：帮助儿童和青年应对公共事件带来的压力](#)
- [加拿大儿科学会：如何帮助孩子们了解 COVID-19？做到“实事求是地让孩子安心”](#)
- [加拿大儿科学会：在 COVID-19 期间育儿：新的领域](#)
- [巧用媒体：帮助孩子在保持社交距离的同时保持联系](#)
- [巧用媒体：在疫情期间的社交媒体和屏幕使用时间](#)

## 面向青春期儿童及其家长的资源

了解如何在疫情期间为青春期孩子提供支持。

- [加拿大儿科学会：COVID、青少年和物质使用：给青年及其家庭的重要信息](#)
- [加拿大儿科学会：帮助未成年人应对 COVID-19 疫情的提示和技巧](#)
- [儿童帮助热线：我们在 COVID-19 期间为您服务](#)

## 促进儿童和青年的精神健康

保持社交距离的要求和隔离会对儿童和青年的精神健康产生影响。寻找支持儿童的资源。

- [加拿大儿科学会：如何在 COVID-19 和#保持社交距离期间帮助青少年应对忧郁情绪](#)
- [加拿大儿科学会：在 COVID-19 期间支持患有焦虑症的青年](#)
- [加拿大儿科学会：应对恐惧和焦虑的 CARD 系统](#)
- [联合国机构间常设委员会：我的英雄就是你：孩子如何对抗 COVID-19!](#)
- [心理健康与 COVID-19](#)

## 儿童感染 COVID-19

儿童的 COVID-19 症状通常比成人轻。有关 COVID-19 对儿童的影响以及如何保证儿童安全的信息，请参阅[卑诗省疾病控制中心：COVID-19 与儿童](#)。关于在 COVID-19 期间应在何时寻求医治的信息，请参阅[卑诗儿童健康：疫情期间给家长和看护人员的一封信](#)（PDF，351KB）。

### 皮疹和炎症反应

曾有报告指出儿童在感染 COVID-19 数周后会出现皮疹、皮肤病变或炎症反应。“COVID 脚趾”，也称为冻疮样病变，是 COVID-19 的几种皮肤病变之一。这些皮肤病变是一种特殊的皮疹，通常见于儿童或年轻人，并非严重疾病。

### 儿童多系统炎症综合征（Multisystem inflammatory syndrome in children，简称为 MIS-C）

[儿童多系统炎症综合征](#)（MIS-C）是一种新发现的儿童和未成年人临床综合征。MIS-C 由过度免疫反应引起，并且可导致严重广泛炎症。不同的身体部位都有可能出现炎症，包括心脏、胃肠道、肺、肾脏、大脑、皮肤、眼睛和淋巴结。炎症可能很严重，甚至致命，但大多数儿童在接受医疗护理后都会好转。

## 有特殊健康需要的儿童

如果您的孩子有特殊的健康需求，您可能还有其他顾虑。

- [自闭症之声：适用于家庭的 COVID-19 信息和资源](#)
- [卑诗省疾病控制中心：免疫功能低下的儿童](#)
- [卑诗省儿童医院：吸入器剂量跟踪表（PDF，129KB）](#)
- [加拿大儿科学会：小儿哮喘与 COVID-19](#)
- [加拿大儿科学会：一型糖尿病和 COVID-19：重返校园](#)
- [加拿大儿科学会：当您的孩子患有注意缺陷与多动障碍（ADHD）时：在疫情期间如何应对](#)
- [病童医院：支持患有神经发育障碍的孩子度过 COVID-19 的难关](#)

## 安全

了解有关在疫情期间预防伤害的更多信息。

- [COVID-19 期间的伤害预防](#)
- [加拿大儿科学会：预防 COVID-19 期间的家庭伤害](#)

最近更新：2022 年 3 月 11 日

以上信息改编自[卑诗省疾病控制中心：检测信息](#)页面、[卑诗省疾病控制中心：皮疹和炎症反应的年龄](#)，[卑诗省疾病控制中心：婴儿](#)页面、[卑诗省妇女医院 COVID-19 患者信息（常见问题）](#)页面及[卑诗省疾病控制中心：幼儿园至 12 年级及 COVID-19](#)以及[卑诗省疾病控制中心：检测类型](#)。页面截取于 2021 年 8 月。

---

如需更多有关HealthLinkBC分类主题的文档，请浏览[www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files)或咨询当地的公共卫生部门。如需在获取有关卑诗省的非紧急健康信息和建议，请浏览[www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)或致电**8-1-1**（免费电话）。失聪和听障人士，请致电**7-1-1**。若您需要，我们亦可提供有130多种语言的翻译服务可供选择。