

## 兒童、青少年及其家庭 COVID-19 疫情資訊

### 學校

卑詩省的學生已在九月回到學校參加面授教學。面授學習對於學生的教育、健康以及社交情感的發展非常重要。為此，卑詩省實施了新的健康安全措施，保障公眾安全。其中包括戴口罩、勤洗手和保持肢體距離。

學校所有教職員工、志願者、訪客、年滿 12 歲的學生在學校室內期間，都必須戴口罩。僅以下情況除外：

- 如果沒有他人幫助，自己無法摘戴口罩
- 存在障礙
- 吃飯或喝水

我們鼓勵 9-12 歲的學生戴口罩，對未滿 9 歲學生是否戴口罩不作規定，由家庭自行決定。

更多資訊：

- [卑詩疾控中心：兒童看護、學校和活動營](#)
- [卑詩省疾病控制中心：學校（幼稚園至 12 年紀）COVID-19 疫情防](#)
- [卑詩省政府：學校防控 COVID-19](#)
- [卑詩省政府：學生家長與家庭資訊](#)
- [卑詩省政府：幼稚園至 12 年級學生的健康檢查](#)
- [卑詩省政府：省級 COVID-19 K-12 環境健康與安全指南 \(PDF, 585KB\)](#)

### 校園接觸

隨著學校逐步回歸課堂教學，您可能會擔心孩子接觸 COVID-19 的風險增加。請參考以下地區衛生機構文宣，了解校園接觸的更多資訊：

- [菲沙衛生局 / Fraser Health：校內接觸](#)
- [內陸衛生局 / Interior Health：校內接觸](#)
- [海島衛生局 / Island Health：校內接觸](#)
- [北部衛生局 / Northern Health：COVID-19 校內接觸](#)
- [溫哥華沿岸衛生局 / Vancouver Coastal Health：VCH 校內接觸](#)

您和孩子可能想知道 COVID-19 測試是如何進行的。為幫助那些必須接受檢測的孩子減輕焦慮，卑詩省兒童醫院製作了一部宣導影片，由兒童醫療輔導師（Child Life Specialist）演示檢測過程，您也將了解兒童接受檢測的感受體驗。立即觀看影片，了解有關[兒童 COVID-19 檢測](#)的更多資訊。建議任何出現類似感冒、流感或 COVID-19 症狀的人士接受檢測，即使症狀並不嚴重。如

果您沒有症狀則無需進行檢測。檢測無需醫生轉診或事先撥打 [8-1-1](#)。[進一步了解檢測並尋找採檢中心。](#)

## 母嬰健康

### 孕期

懷孕不會增加感染 COVID-19 的機會。孕婦仍需和社區中其他人一樣遵守自我隔離指示。如在懷孕期間感到不適，請聯繫醫護人員並接受 COVID-19 檢測。

進一步了解懷孕與 COVID-19：

- [卑詩婦女醫院：病患 COVID-19 資訊（常見問題）](#)
- [加拿大政府：冠狀病毒感染 \(COVID-19\) 懷孕、產子和新生兒護理](#)

### 嬰兒餵養

母乳餵養是幫助寶寶預防疾病的有效方法。疫情期間，請繼續母乳餵養，與寶寶肌膚相觸。勤洗手可幫助寶寶預防疾病。如您感覺不適，請在哺乳時戴上口罩，多加一層防護。每次使用母乳泵時，都應將各部件及餵哺用具徹底洗淨。若您同時給寶寶餵配方奶，或完全依賴配方奶，應儲備兩週的使用量。

了解更多有關嬰兒配方奶的資訊，請參閱：

- [卑詩疾控中心：嬰兒](#)
- [卑詩疾控中心：母乳餵哺與 COVID-19 \(PDF 590KB\)](#)
- [卑詩省圍產期服務：COVID-19 與母乳餵哺常見問題 \(PDF 89KB\)](#)
- [卑詩省圍產期服務：COVID-19 與餵食配方奶常見問題 \(PDF 139K\)](#)

## COVID-19 疫情期間的子女管教

疫情會為管教子女帶來特殊的挑戰。孩童可能會感到無聊，想念夥伴。部分孩子無法前往日托班或學校。您可能會格外擔心孩子的身心健康。

### COVID-19 疫情期間的積極子女管教

疫情期間，孩子們見不到朋友，不能參加日常活動，他們可能需要額外支持來應對這樣的變化。了解如何同兒童和青少年討論此次疫情。

- [加拿大兒科學會：幫助兒童和青少年應對令人不安的公共事件](#)
- [加拿大兒科學會：如何同子女談論 COVID-19 疫情？「實事求是地讓孩子安心」](#)
- [加拿大兒科學會：COVID-19 疫情期間的子女管教：全新領域](#)
- [卑詩省兒童健康：家長及看護人 COVID-19 疫情資訊 \(PDF 351KB\)](#)
- [Media Smarts：幫助孩童在社交隔離期間保持聯繫](#)
- [Media Smarts：疫情期間的社交媒體和屏幕時間](#)

## 青春期子女及家長資源

了解如何在疫情期間支持青春期的子女。

- [加拿大兒科學會：COVID、青少年及物質濫用：面向青少年及其家庭的重要訊息](#)
- [加拿大兒科學會：幫助青春期子女應對 COVID-19 疫情的小貼士](#)
- [兒童援助熱線：COVID-19 期間，我們全力為您服務](#)

## 促進兒童及青少年心理健康

保持肢體距離、甚至單獨隔離的規定，可能會影響兒童和青少年的心理健康。查找相關資源，為子女提供支持。

- [加拿大兒科學會：COVID-19 期間，如何在#保持肢體距離的同時，幫助青少年積極面對社交抑鬱](#)
- [加拿大兒科學會：COVID-19 疫情期間支持患有焦慮症的青少年](#)
- [加拿大兒科學會：運用「CARD」策略應對恐懼和焦慮](#)
- [聯合國機構間常設委員會：你是我的英雄：COVID-19 孩童大作戰！](#)
- [心理健康與 COVID-19](#)

## COVID-19 孩童感染

相比成人，兒童感染 COVID-19 後症狀較輕。進一步了解 COVID-19 對兒童有哪些影響，以及如何保障孩童安全，請參閱[卑詩省疾控中心：COVID-19 孩童感染](#)。

### 皮疹和炎症反應

目前已有相關報告，兒童在感染 COVID-19 數週後，出現皮疹、皮膚病變或皮炎。「COVID 腳趾」也稱作凍瘡樣病變，是 COVID-19 感染的皮膚病變症狀之一。此種皮膚病變貌似一種特殊的皮疹，多見於兒童、青少年，與嚴重疾病無關。

### 兒童多系統炎症綜合症 (MIS-C)

兒童多系統炎症綜合症 (MIS-C) 是一種新近發現的兒童和青春期少年臨床綜合症，致病原因或為過度免疫反應，從而導致嚴重的大面積炎症。患者身體不同部位均可能發炎，包括心臟、胃腸系統、肺部、腎臟、大腦、皮膚、眼睛和淋巴結。病情嚴重時，患者有生命危險，但大多數孩子在接受治療後均會有所好轉。

了解有關皮疹和炎症反應的更多資訊，請參閱：

- [卑詩疾控中心：皮疹和炎症反應](#)

## 有特殊需求的兒童

如果您的孩子本身已有特殊需求，您可能會格外擔心。

- [Autism Speaks：COVID-19 家庭資訊及資源](#)
- [卑詩疾控中心：免疫系統受損的孩童](#)

- [卑詩省兒童醫院：霧化吸入器劑量追蹤表 \(PDF 129KB\)](#)
- [加拿大兒科學會：小兒哮喘與 COVID-19](#)
- [加拿大兒科學會：1I 型糖尿病與 COVID-19：重返校園](#)
- [加拿大兒科學會：ADHD 患兒家長：疫情期間如何應對](#)
- [SickKids: COVID-19 疫情期間支持神經發育障礙兒童](#)

## 安全

了解如何在疫情期間採取措施，防止受傷。

- [COVID19 期間預防受傷](#)
- [加拿大兒科學會：COVID-19 疫情期間，如何預防在家中受傷](#)

最後更新：2021 年 8 月 24 日

以上資訊改編自 [卑詩疾控中心：檢測資訊頁面](#)、[卑詩疾控中心：皮疹和炎症反應](#)、[卑詩疾控中心：孩童頁面](#)、[卑詩婦女醫院、COVID-19 病患資訊（常見問題）頁面](#)、[卑詩省疾病控制中心：學校（幼稚園至 12 年級）COVID-19 疫情防​​控頁面](#)及[卑詩省疾病控制中心：針對兒童和青年的 COVID-19 檢測資訊](#)。檢索時間：2021 年 8 月。

---

如需查找有關更多話題的HealthLinkBC文檔，請瀏覽[www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) 網頁，或訪問您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請瀏覽[www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)，或致電 **8-1-1**（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電 **7-1-1**。若您需要，我們亦可提供 130 多種語言的翻譯服務。