

兒童、青少年及其家庭 COVID-19 疫情資訊

Children, Youth and Families During COVID-19

學校

三月春假後，幼稚園至 12 年級的教職人員、學生或訪客在校內無需佩戴口罩。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。學生和教職人員可選擇全天或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。

如需獲取更多資訊，請參閱：

- [卑詩省疾控中心：兒童看護、學校和活動營](#)
- [卑詩省疾控中心：幼稚園至 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：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：面向幼稚園至 12 年級的省級 COVID-19 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：校園爆發疫情](#)
- [內陸衛生局 / Interior Health：COVID-19 校園接觸](#)
- [海島衛生局 / Island Health：COVID-19 與學校安全](#)
- [北部衛生局 / Northern Health：公眾接觸、疫情爆發與政策執行](#)
- [溫哥華沿岸衛生局 / Vancouver Coastal Health：幼稚園至 12 年級和兒童托育社區](#)

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，就無需接受測試。檢測無需醫生轉診或事先致電 **8-1-1** 進行預約。[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：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，常與寶寶肌膚相觸。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。

了解更多有關在 COVID-19 期間餵養嬰兒的資訊，請參閱：

- [卑詩省疾控中心：嬰兒](#)
- [卑詩省疾控中心：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](#)
- [善用媒體：社交距離 ≠ 彼此隔絕](#)
- [善用媒體：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！](#)
- [精神健康與 COVID-19](#)

孩童感染 COVID-19

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：孩童感染 COVID-19](#)。關於在 COVID-19 期間應在何時尋求醫治的信息，請參閱[卑詩兒童健康：家長及看護人 COVID-19 疫情資訊](#) (PDF 351KB)

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。

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](#)
- [卑詩省疾控中心：免疫抑制患兒](#)
- [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：I 型糖尿病與 COVID-19：重返學校](#)
- [加拿大兒科學會：ADHD 患兒家長：疫情期間如何應對](#)
- [病童醫院：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。

- [COVID-19 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：2022 年 3 月 11 日

上述資訊係根據卑詩省疾控中心：[檢測資訊網頁](#)、[卑詩省疾控中心：皮疹和炎症反應的年齡](#)，[卑詩省疾病控制中心：嬰兒頁面](#)、[卑詩省婦女醫院：病患 COVID-19 資訊（常見問題）頁面](#)、[卑詩省疾病控制中心：幼兒園至 12 年級及 COVID-19](#) 以及[卑詩省疾病控制中心：檢測類型頁面](#)。內容截取於 2021 年 8 月。

如需查找有關更多話題的 HealthLinkBC 文檔，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files 網頁，或造訪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，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。