



托兒所的流鼻涕管理

(鼻塞和綠鼻涕)

什麼是鼻塞和綠鼻涕？

流鼻涕和鼻塞的孩子在托兒所是一個常見的問題。鼻子內膜被稱為"黏膜"的纖細組織所覆蓋，它可以產生黏液(粘、滑的分泌物)以保護鼻子。如果這種組織被刺激，它就會膨脹起來，造成堵塞和大量的鼻涕。有時孩子們會重複地發生流鼻涕或經常不斷的鼻塞，以及流綠色的鼻涕，這讓孩子以及托兒照顧者都感到不舒服。

為什麼會流鼻涕？

1. **普通感冒**是引起流鼻涕和慢性流鼻涕最典型的原因。一般來說這是一個輕微的疾病，相對來說孩子感覺和看起來還不錯。孩子通常在一週內會自己慢慢好轉。流鼻涕時通常伴隨輕微發燒。也可能有其他症狀，如頭痛、喉嚨痛、咳嗽、打噴嚏、水汪汪的眼睛和疲勞。

得到普通感冒的孩子通常在一週內會自己慢慢好轉。

2. **過敏**也會導致流鼻涕。通常在兩歲以後並且孩子已經接觸很多過敏原(在體內可以產生過敏反應的物質)才會出現。過敏可能在一個特定的季節或特定的接觸後發生，例如，接觸草或動物之後。孩子可能有水汪汪又很癢的眼睛、打噴嚏、哮喘、揉鼻子和大量清澈的鼻涕。

過敏時，流鼻涕的狀況可能持續數週或數個月，但不會發燒也不會傳染給別人。

3. **細菌性感染(鼻竇感染)**有可能發生並且使疾病更為持久。有鼻竇炎的幼兒可能會有某些或所有以下的症狀：持續超過10到14天可能是清澈或濃稠綠色或黃色的鼻涕、鼻後滴漏(鼻涕向喉嚨方向流)、呼吸有惡臭、白天的咳嗽在晚上惡化，眼睛周圍腫脹等。

請記住有黃色或綠色鼻涕並不總是表示孩子有細菌感染。隨著感冒病程的發展，鼻涕變稠及改變顏色是正常的。

綠色鼻涕比清澈的鼻涕，更該讓人擔心嗎？

兒童在感冒開始時的清澈鼻涕是最具傳染性的。綠色鼻涕(通常在感冒快結束時出現)比清澈鼻涕較不具有感染性。感冒通常從流清澈鼻涕開始，然後在感冒快結束時變白或轉綠。發生這種情況是因為身體的免疫系統武裝起來防禦病毒，白血球細胞進入粘液中，使粘液的顏色變綠。通常有綠色鼻涕時粘液量較少並且較濃稠，這是感冒"快好了"以及結束的跡象。

持續超過10到14天的綠色鼻涕，並伴隨發燒、頭痛、咳嗽及呼吸有味道，可能是鼻竇感染的跡象。此時孩子應該接受醫療評估，並可能需要抗生素治療。

孩子什麼時候會把病傳染給別人？

病毒的總數通常在病發之前兩、三天最高，並在病發之後兩、三天繼續存在。這樣一來受感染的兒童在他們開始感到不舒服之前就已經傳播病毒了。

如果有人受到感染，感染是怎樣傳播的？

傳染細菌給別人的途徑有：

- 擦完鼻涕後還沒有洗手就去碰別人或別的東西；
- 嬰幼兒共同使用會放到嘴裡的玩具；
- 咳嗽和打噴涕散播在空氣中；
- 親嘴；
- 通風不良。

要如何限制感染的傳播？

若要預防呼吸道疾病感染和流鼻涕的擴散，請實行日常健康常規：

- 儘量避免碰到粘液。
- 確定所有的孩子和工作人員都有正確地好好洗手，特別是在擦過鼻涕，接觸過任何鼻子、喉嚨或眼睛的分泌物後，以及吃東西或處理食物之前。
- 不要讓孩子吃別人吃過的食物。
- 每天清潔及消毒所有會放到嘴裡的玩具，以及物體的表面。
- 將餐具在有洗潔劑的熱水中仔細清洗，然後消毒並且讓它們自然風乾。儘可能使用洗碗機。儘可能使用“用後即丟”的杯子。
- 確定托兒所通風良好，並且孩子們不會擠在一起，特別是在地板的床墊上午睡時。即使是冬天，也要儘量開窗並到戶外遊戲。
- 教導孩子咳嗽或打噴嚏時要用手肘遮住口鼻，使用“用後即丟”的紙巾擦鼻子，丟到垃圾桶，然後洗手。

孩子什麼時候該留在家裡？

要求孩子必須離開托兒所的政策應該基於您的「孩子因病必須離開托兒所」的一般政策，而不只是基於粘液的顏色。例如，您可能決定讓任何生病太嚴重而無法參與活動的孩子回家，不管是什麼原因或鼻涕是什麼顏色。

如果孩子只是流鼻涕和輕微的呼吸道感染以及感冒，通常不建議要求他們離開。只要孩子感覺良好、能舒適地參與活動，並且孩子不會因病而需要更多的照顧，以致影響到托兒工作者對其他兒童健康和安全性上的照顧，他或她就可以留在托兒所。

由於病毒很可能在出現症狀之前就已經蔓延，要求小孩離開的好處通常並不大。

什麼時候該送孩子回家或去看醫護人員？

- 當流鼻涕的孩子看起來似乎病症不輕，並且有皮疹、發燒、呼吸困難或似乎很痛苦。
- 當孩子抱怨耳痛或拉她的耳朵，可能伴隨有發燒和壞脾氣（極可能是耳朵感染的跡象）。
- 當一個孩子有紅腫、疼痛以及鼻子和嘴巴周圍的皮膚結痂。
- 當嬰兒，特別是4個月以下的嬰兒出現發燒，在幾天之內沒有好轉或變得更糟。

參考資料

CCHP Publications:

Health and Safety in the Child Care Setting: Prevention of Infectious Disease, training curriculum Common Cold, and Excluding Child en Due to Illness - Health and Safety Notes

Managing Infectious Diseases in Child Care and Schools, Second Edition, AAP, 2009

Rahman Zamani, MD, MPH (2001年十月),
09/09修訂