

在滿 2 足歲之前，大部分孩童將會患上 8 至 10 次一般感冒。如果他們去托兒所或有學齡的兄弟姊妹，得到一般感冒的機會更多。一般感冒往往會自行痊癒，並不會導致任何更嚴重的病症。在此期間，務必讓孩子多休息並多喝流質。至於其他症狀，此處提供一些您可以採取的步驟，幫助孩子覺得舒服一些。

鼻塞和胸悶

普通鹽水滴鼻劑有助於排除鼻塞。對於嬰兒，使用滴劑後可用吸引器清除黏液。欲使胸腔中的黏液鬆動，可輕拍孩子的背部。夜晚時，可在孩子的床邊放一台風扇型加濕器。

咳嗽或喉嚨痛

雞湯或其他溫熱的流質能舒緩發炎刺激的喉嚨。4 歲以上兒童也可以使用止咳藥片或喉糖。對於咳嗽，如果孩子在 2 歲以上，可以服用蜂蜜 (2 至 5 歲服用 1/2 茶匙，6 至 11 歲服用 1 茶匙，12 歲以上服用 2 茶匙)。

退燒止痛

只要依照指示服用，醋氨酚 (Acetaminophen, 兒童 TYLENOL® 內含有) 和布洛芬 (ibuprofen, 兒童 MOTRIN® 內含有) 都是安全有效的。請洽詢醫生的建議。



如何判斷是一般感冒或流行性感冒

一般感冒	流行性感冒
逐漸出現症狀，未發燒或僅有微熱	快速出現劇烈症狀，包括發燒 (通常是超過 101°F)
略感疲倦，但有精力從事正常活動	極度疲倦
鼻塞、流鼻水	鼻塞、流鼻水 (偶爾)
輕微咳嗽、喉嚨痛	乾咳、喉嚨痛
	酸痛發冷嘔吐或腹瀉 (偶爾)

一般感冒或流行性感冒出現何種症狀時應立即致電就醫，以洽詢醫生為宜。



下載免費的兒童保健追蹤工具

追蹤孩子的身高、體重、身體質量指數 (BMI)、疫苗接種、症狀和藥物，並且計算劑量。

保健常識是由 McNEIL-PPC 公司 (McNEIL-PPC, Inc.) 的 McNeil 消費者保健部門所提供，McNEIL-PPC 公司是兒童 TYLENOL® 和兒童 MOTRIN® 的製造商。



App Store 是蘋果公司 (Apple Inc.) 的服務商標，Google Play 是谷歌公司 (Google Inc.) 的商標，會依標準下載費率收費。

©McNEIL-PPC, Inc. 2013 MHP-003C