

我可以 在家康复!

献给家长和小朋友
的居家康复
指南

作者: 林美玲 (Emily Lim-Leh)

绘图: 李文良 (Josef Lee)

林清文医生 (Dr Darryl Lim) 与儿科医疗团队提供资料咨询

译者: 林琬绯、林慧慧



这部绘本专为孩童创作，帮助小朋友了解感染冠病后居家康复期间会面对的种种经历，才能在康复道路上走得更踏实更安心。

我们也希望为家长和看护者提供一部方便易懂的指南，让孩子们身边的大人能在小朋友不幸染病时不慌不乱，镇定安全地陪伴着小朋友渡过居家康复期。

这本书的概念源自儿科医生林清文。林医生积极支援卫生部实施的“居家康复计划”，较早前发动一组儿科医生组成义工团队，以志愿工作性质为居家康复的确诊冠病孩童免费提供远程医疗服务。

想知道您的家庭是否符合“居家康复计划”条件，请上网查阅：

<https://www.covid.gov.sg/unwell/hrp>

更多与冠病共处的相关信息与最新资讯，请查阅 <https://www.covid.gov.sg/>

(书中内容以现行冠病相关指示与信息为依据，截至2021年11月22日有效)

一早起床，
我就觉得很
不舒服。



应该带他
去看医生。



我先打电话跟
诊所预约时间。

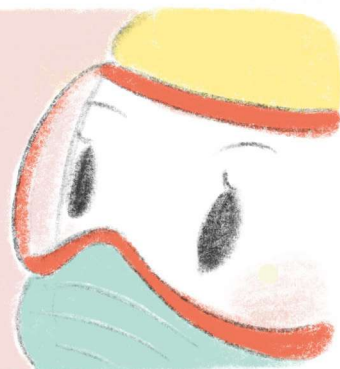
一些特定的SASH 诊所会为12岁以下的孩童进行冠病拭子检测。
请查询 <https://flu.govwhere.gov.sg>，先预约再出发。

爸爸带我到 附近诊所 看医生。



先与SASH 拭子检测计划诊所预约看医生。除非是危及生命的紧急情况，否则不必急着到医院的急诊部门或者拨打995求助。危及生命的紧急情况指的是呼吸困难、胸口疼痛等等。请家长通过观察和口头询问了解孩子的状况。

他们怎么
全穿着
太空装呢？



小朋友，我们每天
在诊所会接触到好
多可能患上冠病的
病人。这些太空装
是个人防护装备，
可以保护我们免受
病毒感染。





凌医生很好。
她帮我做检查，
也问我几个
问题。

唔……小朋友，
你有冠病症状哦，
我得把棉花棒
伸进你的
鼻孔做检查。

我不要！



只是轻轻
刷一刷，
很快的。

就是会有
一点点
不舒服。

我一动也不敢动。
棉花棒第一次
伸进我的鼻孔，
好像在帮我
擦鼻孔。第二根
棉花棒好像很长，
也钻得更深。



第一次拭子检测：ART 抗原快速检测



第二次拭子检测：PCR 聚合酶链式
反应检测





勇敢的好孩子！

爸爸给了我一根棒棒糖！
我放进口里舔了一下。



好甜啊……

几分钟后……



ART 检测结果
呈阳性。

至于PCR检测，我们
会在24小时到48小时
内收到结果。

收到PCR检测结果之前，为了
安全起见，你们家中最好能有
一个人陪着孩子在一个房间里隔离。



什么是……隔……离？



意思是，爸爸会陪着你一起待在你的房间里，不能到处走。



可我要上厕所，怎么办呢？



我们俩都得把口罩戴上，再带你上厕所。每一次上完厕所后，爸爸都得把接触表面擦干净，消毒一遍。



为什么呢？





因为我们不能把病毒
传播给妈妈和妹妹。

我点点头。我也不想
让妈妈和妹妹生病。



好啦！现在
一起来想想，
你和爸爸要
怎么开开心心
地度过这几天，
好吗？





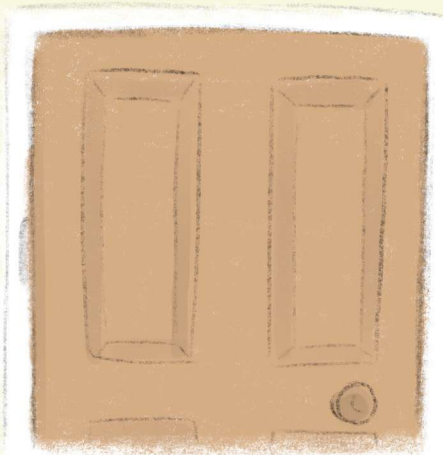
妈妈!

一到家，我就马上要跑上前去抱着妈妈。可是爸爸一手就把我拉进房里。太难受了！



妈妈!!

这段时间，妹妹
会跟妈妈睡在
同一间房。



我房里忽然多了爸爸的衣物，妹妹的
东西反而移走了。妈妈也在我们的
房里放了一些实用的东西。



过了一两天，
爸爸收到卫生部
发来的简讯，
通知我们PCR
检测结果。



如果孩子的PCR 检测呈阳性，卫生部会通过手机简讯向家长发FormSG 链接。家长上网填妥FormSG 后，会通过手机简讯接获电子隔离令。隔离期从收到检测结果当天算起，为期10天居家康复期间，不必再进行任何拭子检测。

孩子，
你得了冠病。



我们现在得
遵守隔离令，
在你房里
待上10天。

与冠病确诊患者有过密切接触的人都会收到“健康风险警告” (Health Risk Warning)。请上网查阅详情：<https://www.covid.gov.sg/exposed/hrw>。确诊孩童家长必须上网填写 FormSG 向卫生部申报同住家庭成员资料。

爸爸，染上冠病的
的人是我，
又不是你……
可是为什么
你戴着口罩，
而我不必戴？

孩子，要你在隔离期间全天
带着口罩，会很不舒服的。
让爸爸来戴口罩就容易得多，
爸爸只要戴上口罩，
就不会受到病毒
感染。



妈妈每天都会
把餐点送到我们
的房门口，然后
敲敲门。



我和爸爸会一起
从一数到五，
才打开房门把餐
点拿进房。



这样就能让妈妈和妹妹
有时间走远。



我们隔离了几天后，有个称为“居家康复伙伴”的人打电话给爸爸，问了他一些问题。

是的，我们另有房间可以隔离。

是的，我的75岁母亲跟我们同住。

没，我们家没有脉搏血氧仪。
噢！你们可以快递到我家来？太感谢了！



爸爸说我们在居家康复期间碰到任何问题，
都可以拨打伙伴热线 68744939 询问。

居家康复伙伴制度 (Home Recovery Buddy) 会评估每户家庭的状况是否适合确诊孩童居家康复。如果家中没有适合隔离的房间，或者有80以上高龄的年长者同住，确诊病童和一名看护者就需要搬进隔离护理设施养病，以免同住家人受感染。

不久后，又有一位希迪医生打电话给爸爸。希迪医生想看看我，看我是不是一切都好。



小朋友，你好！
你现在觉得怎么样？

我很好。爸爸
每天都会帮我
测量体温。





我也天天检查孩子的
脉搏指数和血氧指数。



做得很好!

看到医生的笑脸，我很开心。

如果您的孩子PCR 检测呈阳性，会由医生评估孩子的身体状况。年纪较大的小孩会由医生通过远程医疗视讯电话评估，一般是通过 Whatsapp 视讯。较年幼的孩子需要到医院儿童急诊部接受检查。这些服务都是在卫生部指示下提供的，完全免费。

爸爸在隔离期间也得照常工作，
白天我只好自己玩。



爸爸跟老板通视讯时，我得像
小老鼠一样不吭一声。



不过有时候也会忍不住冒出来……



爸爸终于下班了！可以陪我玩了！

**妈妈每天也会跟
我通好几次视讯，
给我讲故事。
我喜欢看到
妈妈的脸。**



有些时候，
我什么也不想做，
只想赖床。

爸爸说他也一样，
懒懒的。



隔离期
终于结束了！
爸爸从床铺上
跳起来，说：
“我们熬过了！”

sun	mon	tue	wed	thu	fri
			1	2	3
5	6	7	8	9	10

我还需要挖
鼻孔吗？



不必了！居家
康复10天后，
你就正式结束
隔离了。



冠病确诊病患在隔离期结束后，就自动“出院”。
卫生部会发出简讯通知。



**耶！太好了！
我马上就要冲出房门！**

**等等！你还得先
洗澡换衣服啊。**

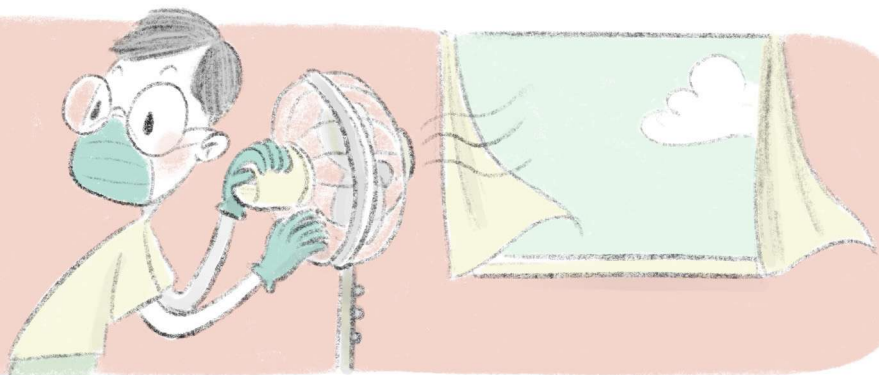
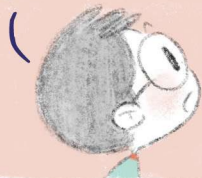
**要把全身上
下洗得干干
净净，才可以
去抱抱妈妈
和妹妹哦。**



爸爸先戴上手套，把窗户开得大大的，再取下床单和枕头套。



爸爸，你在做什么？



爸爸在为房间清理消毒。必须把房间里残留的病毒通通杀死，才能让妹妹搬进来。



我以最快的
速度洗澡
换衣服。



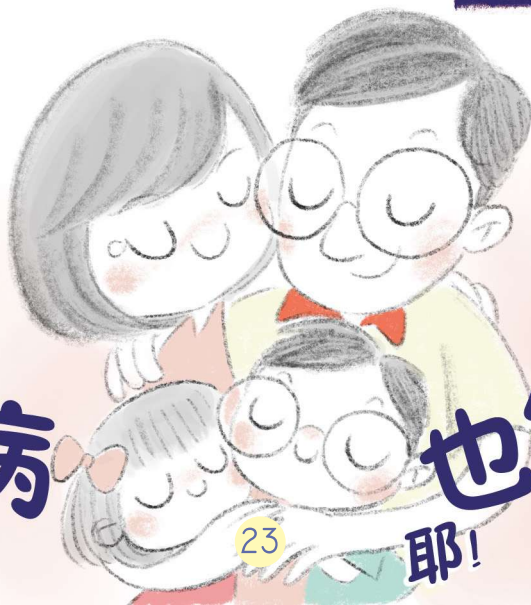
大家都
来抱抱!

妈妈!



冠病痊愈者从确诊感染冠病当天算起的270天内，不必再接受活动前检测，或者其他规定的例常检测。卫生部会在隔离期结束后发出“出院证明”，明确列出上述豁免检测的270天期限的截止日期。

我在家养病也能顺利康复!



要是我得了冠病
却不能在家康复，
我该怎么办？

)



<小·男孩的表姐

您好！我是
林清文医生。
相信您已经
接到卫生部的
通知，知道
小孩的PCR
检测呈阳性吧。



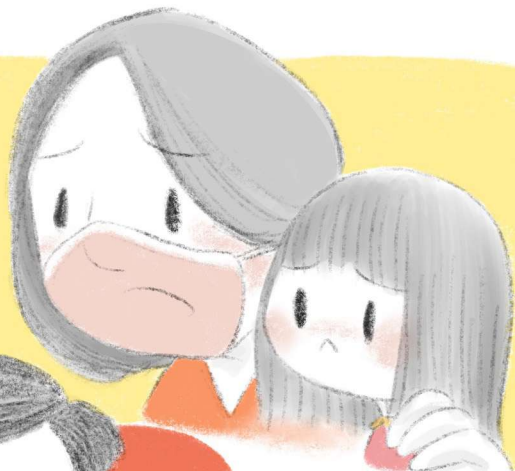
我从妈妈背后
偷看他们对话。



小朋友，医生
想看一看你，
问你几个问题，
好吗？



我女儿昨晚呕吐，
还发高烧，38.5度。



小朋友，你看
起来好累。



你身体有哪个
部位觉得痛吗？



这里痛。

(转向妈妈)

请您用脉搏
血氧仪检查一下
她的血氧饱和度。



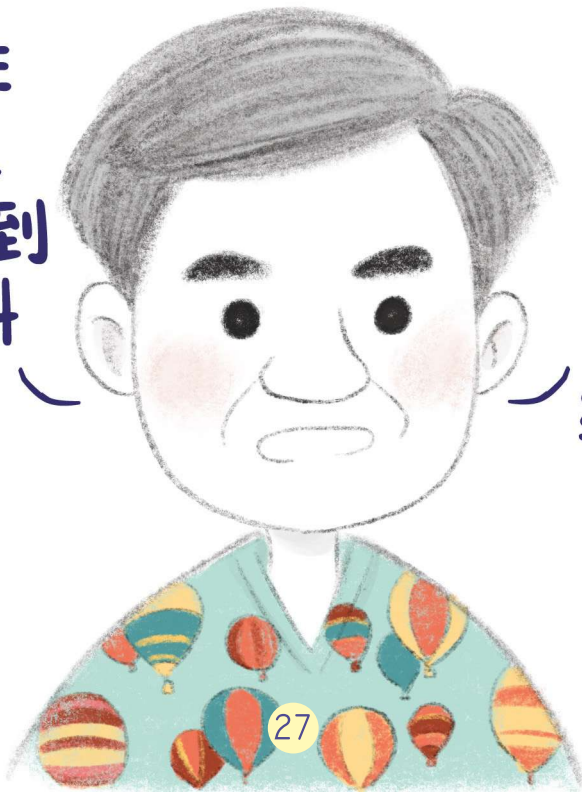
96%。

那还行。心率呢？

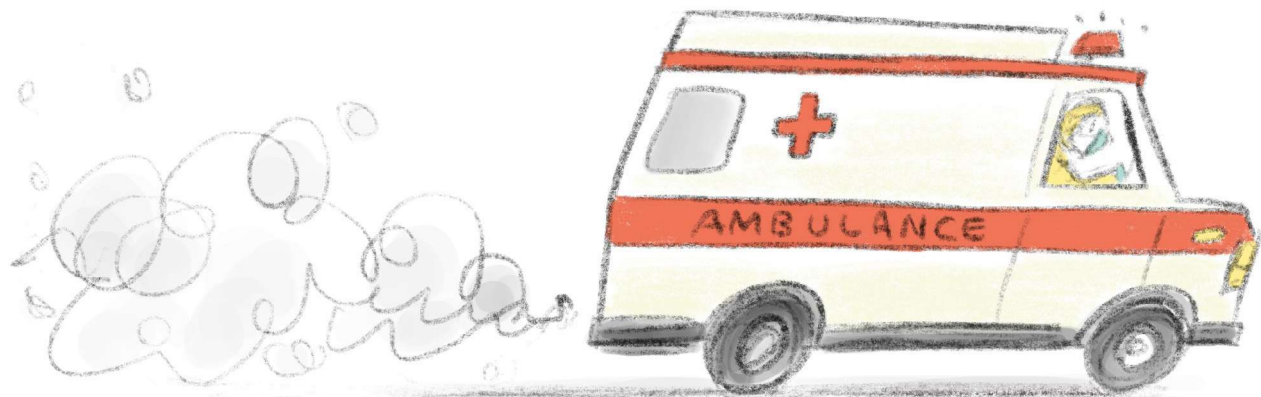


这里显示
140。

我需要安排
救护车过去，
把您女儿送到
医院的儿科
急诊部。



以她的症状
看来，我们
需要让医生
为她做更仔
细的检查。

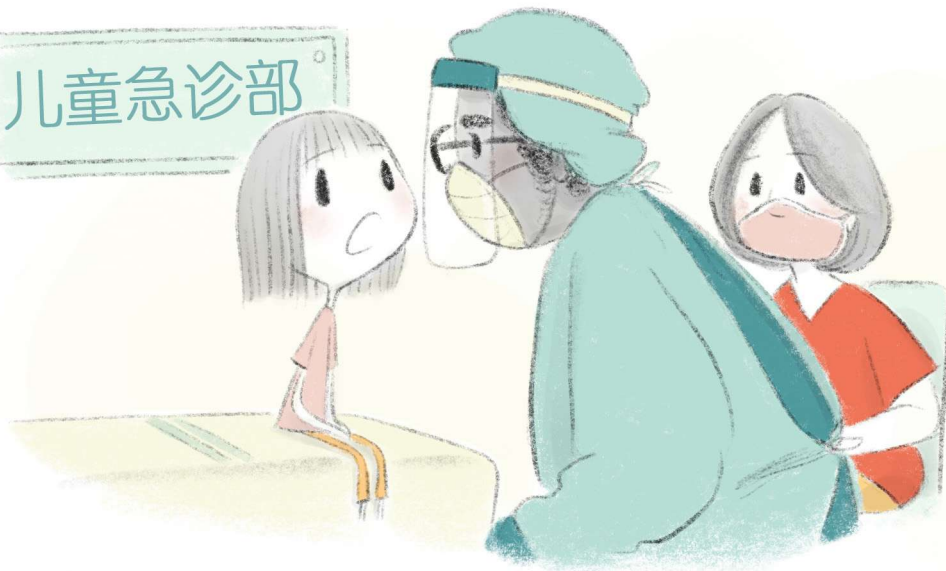


林医生安排了
救护车把我和
妈妈送进医院。
我看到好多穿着
太空装的人。

我本来很害怕，
不过那些太空人
都很友善，
所以我的心情
也轻松起来。

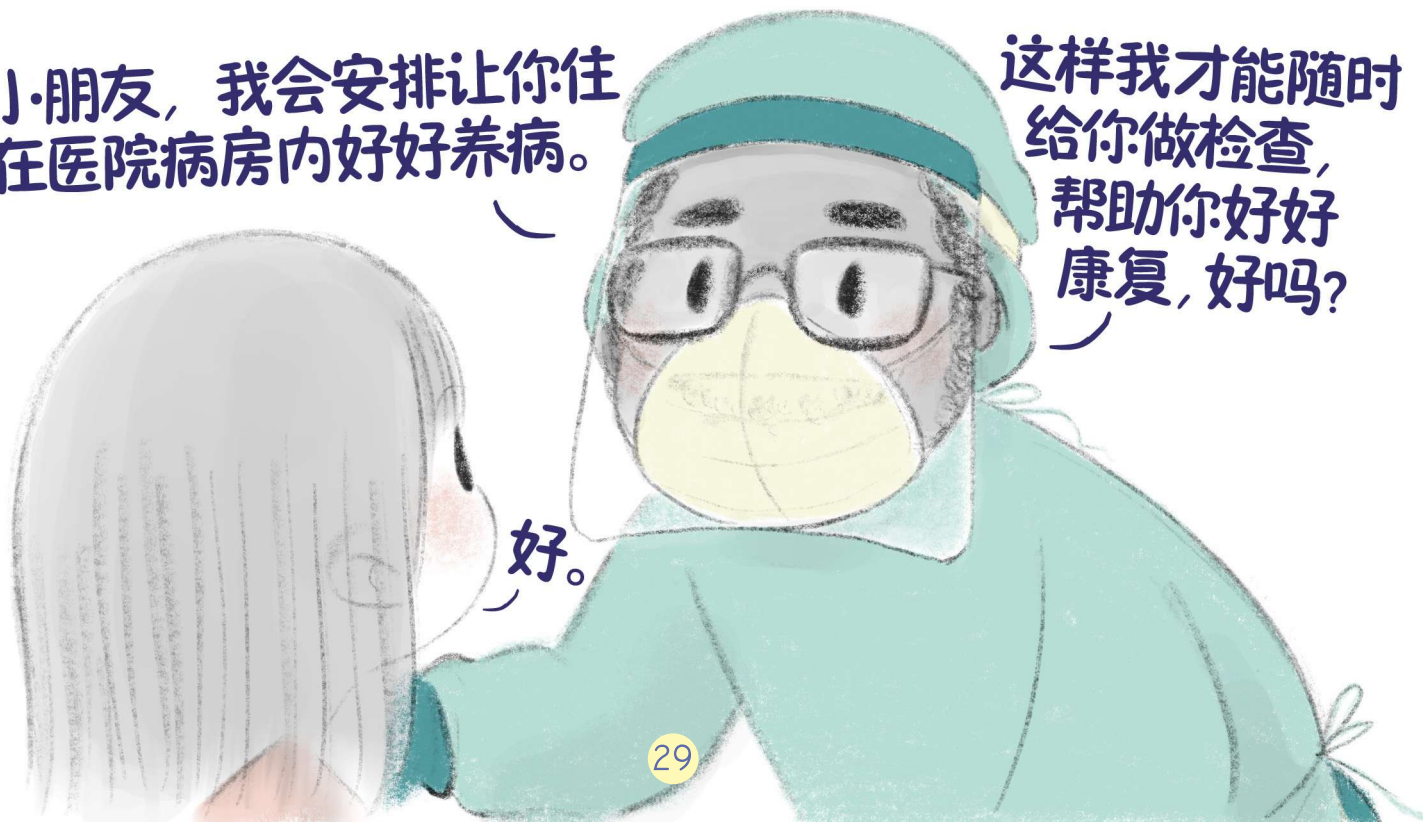


儿童急诊部



到了医院，
沙西医生为
我做检查。

小朋友，我会安排让你住
在医院病房内好好养病。



这样我才能随时
给你做检查，
帮助你好好
康复，好吗？

好。

几天后……

嗨表姐，你感觉怎么样？好些了吗？



我好多了！明天就可以回家了！

医生说，康复期余下的日子，我都可以在家养病哦！



你很快就可以到我家来跟我和

妹妹一起玩啦！

耶！太好了！



这里简单说明孩子居家康复的程序：

发现孩子不舒服，我该怎么办？

带孩子去看全科医生或儿科医生

或者

带孩子到参与“拭子检测计划”（简称SASH）的公共卫生防范诊所（简称 PHPC）看全科医生（只有指定的PHPC诊所可为12岁以下孩童做拭子检测，请上网查看：<https://flugowhere.gov.sg/>）

若诊所无法为您孩子所属的年龄段做拭子检测，您将被转介到可提供这项服务的诊所

完成 ART 冠病抗原快速检测 + PCR 聚合酶链式反应检测
（卫生部将通过手机简讯或 HealthHub 保健资讯网应用给您发送检测结果）

开始居家康复

通过 FormSG 提呈患者的个人资料并登记同住人士，接收健康风险警告健康风险警告
（卫生部将通过手机简讯给您发送 FormSG 链接）

您会在孩子的PCR检测呈阳性的24小时至48小时内，通过手机简讯接获电子隔离令

您会接获居家康复伙伴的电话，向您讲解居家康复所需注意的事项。

家中如果没有脉搏血氧仪
卫生部会通过快递服务送上门

一名医生将为您的孩子进行医疗评估，确保孩子能安全地康复
（服务完全免费）

幼婴将入住医院

婴儿与幼童将在医院急诊部接受身体检查

学前或学龄儿童将在家中透过远程医疗方式接受医生检查评估

隔离期
（应有一名看护者与孩子一同隔离）

若需要医疗协助，家长可通过以下网站安排远程医疗服务：
<https://Go.gov.sg/telemedicineproviders>

一些孩童可能在几天后接获医生的跟进电话，查询孩子的康复情况

隔离期结束后，当局将自动签发“出院证明”
（通过手机简讯发送，附上下载链接）

常见问题解答

1. 我该上哪里领取ART抗原快速检测仪？

凡是接获卫生部简讯通知必须自行做ART 抗原快速检测的新加坡居民，可到以下链接所列地点领取检测仪：

<https://www.gowhere.gov.sg/art>

2. 我们该如何防止冠病确诊孩童把病毒传播给同住的其他家庭成员，尤其是家中其他小孩？

做好三方面工作：1) 勤洗手、勤消毒；2) 定时为居家环境进行洁净消毒工作；3) 确保家中通风系统良好。与确诊孩童一同隔离生活的家长 / 看护者必须保持良好的个人卫生习惯，减少与其他家庭成员接触，同时勤于为家中物品表面，尤其是厕所内的各个接触表面洁净消毒。点击以下链接查阅实用的洁净消毒指南：

<https://www.nea.gov.sg/our-services/public-cleanliness/environmental-cleaning-guidelines/guidelines/cleaning-and-disinfection-guidelines-for-households-on-home-recovery>

3. 万一家中没有房间 / 空间让确诊冠病的孩子与其他家庭成员隔离，我该怎么办？

您可拨打“居家康复伙伴计划” (HR Buddy) 热线6874-4939，要求当局安排您与孩子到社区护理设施隔离10天。

4. 要是孩子的心率超出孩子所属的年龄段应有的正常心率，我该怎么办？

您可在孩子躺下休息至少五分钟、或睡着了以后，使用脉搏血氧仪测量心率。您也可以趁孩子睡着或休息时帮孩子把脉，用手指确认孩子的心率。要是孩子感觉心跳加速，或胸口不舒服，请您立即通过以下链接联络远程医疗团队求助：

<https://Go.gov.sg/telemedicineproviders>

5. 居家康复期间，我出现哪些症状时应该求医？

高烧持续不退，或者呼吸道症状持续恶化，就请立即求医。

（参考 <https://ask.gov.sg/questions/431>）

6. 我什么时候应该带孩子去看医生或寻求紧急援助？

要是孩子出现医疗状况需要求医，您可点击以下链接

<https://Go.gov.sg/telemedicineproviders> 联系负责远程医疗服务的医生免费求诊。如果孩子病况危急，请立即拨打995。

（查看 <https://ask.gov.sg/questions/397>）

7. 孩子确诊冠病居家康复期间，我是否需要为他做ART拭子检测或重复进行PCR检测？

居家康复期间，您无需为孩子做拭子检测。10天隔离康复期结束后，您的孩子将自动通过手机简讯接获“出院证明”。

8. 我的孩子康复之后，还需不需要遵照卫生部 / 学校的规定，每两周做一次ART检测？

痊愈冠病患者可在冠病检测呈阳性当日算起的270天内，豁免接受活动前检测或者其他例常定期检测。卫生部会在隔离期结束后发出“出院证明”，明确列出上述豁免检测的270天期限的截止日期。

其他实用信息：

居家康复条件：<https://www.covid.gov.sg/unwell/hrp>

与冠病患者有密切接触者：<https://www.covid.gov.sg/exposed/hrw>

查找公共卫生防范诊所 (PHPC) 和拭子检测计划 (Swab and Send Home, 简称SASH) <https://flu.gowhere.gov.sg>

查看冠病疫情最新消息，请浏览卫生部网站：<https://www.covid.gov.sg/>
若有任何疑问，请联系居家康复伙伴热线：68744939。

这部绘本幕后创作人揭下口罩亮相啦！



林清文医生 (Dr Darryl Lim) ，儿科顾问医生，不分昼夜地为出现紧急病况的儿童看诊，也将生命里一大部分时间奉献给医疗慈善机构以及医疗外展计划。



林美玲 (Emily Lim-Leh) ，获奖无数的作家，至今创作了40多本童书。因患有罕见的痉挛性失声症而失去说话能力，却透过写作重新找到发声的新途径。美玲有个专属部落格：

<https://mummumstheword.wordpress.com/>



李文良 (Josef Lee) ，本地插画家，喜欢通过绘画说故事。想看如何通过漫画和绘图讲述关于生活、爱情和其他琐事的故事，可浏览

<https://joseflee.wordpress.com>

这部绘本的创作人希望小男孩和小女孩的故事能帮助家长和看护者更从容稳妥地陪伴孩子走过居家康复的旅程。

Original text copyright ©: 林美玲 (Emily Lim–Leh), 2021年11月
Original illustration copyright ©: 李文良 (Josef Lee), 2021年11月
首印: 2021年11月

Chinese translation copyright ©: Mustard Seed Books, 2021 年11 月

感谢林清文医生 (Dr Darryl Lim) 与他的儿科医生同事为这项社区合作项目提供资料和专业意见。我们也参考了卫生部和新加坡政府其他冠病相关网站所提供的资料。

我们也要感谢林琬绯、林慧慧无偿为这部英文原创作品完成中文翻译。

这部绘本旨在帮助新加坡家庭应对冠病疫情，欢迎大家通过不同渠道广为分享，同时也请保留作者与绘图师的署名；创作人以医疗专家团队提供的资料为基础、制作出图文并茂通俗易懂的作品，请务必对创作团队的心血结晶予以认可和尊重。只要不在未经授权情况下篡改内容，欢迎大家把这部绘本的PDF版本转发分享。

All rights reserved. 任何有关本书的要求和许可，请发送电邮询问

dr.darryl.lim@gmail.com、emilylim888@yahoo.com、joseflee.stories@gmail.com

责任限制/免责声明

虽然我们在编写本书时已尽了最大努力，但我们对本图书内容的准确性或完整性不作任何陈述与保证，也特别声明不对某个特定目的做任何隐含保证或适用性。本书出版社及创作者也不对任何利润损失或任何其他个人或商业损失负责，包括但不限于特殊的、偶然的、后果性的或其他损害。