

帮孩子防病毒，应注意哪些小细节

王华庆 王荃

居家防护不放松

疫情防控期间，如何帮孩子们做好日常防护，远离病毒呢？

儿童感染新冠肺炎的途径和成人一样，一是通过口或鼻吸入有病毒的飞沫和气溶胶；二是有病毒的飞沫和气溶胶落到孩子的口、鼻和眼睛部位；三是被病毒污染的手接触口、鼻、眼睛。因此，切断传播途径，是预防新冠肺炎非常重要的措施。

那么，家长该如何帮助孩子做好日常防护呢？在日常生活中，应该督促孩子养成良好的个人卫

生习惯。在家中，务必做到以下几点：

★接触可能被污染的物品后，必须洗手，以保持手部清洁。教会孩子使用科学的洗手法，洗手时用洗手液或肥皂，在流动的水下洗手。

★孩子的物品、玩具和餐具等，家长要定期消毒。

★每天室内通风次数不少于3次，每次通风时间20分钟—30分钟。当户外空气质量较差时，通风换气的频率和时间可适

当减少。

★每餐制作过程始终保持清洁卫生、生熟分开。使用的餐具，在餐餐后均应及时彻底清洗、消毒后存放。切忌使用消毒剂消毒，最好是进行煮沸消毒。

★家长回家后应换掉外面穿的衣物，洗手后再抱孩子。

★用餐时，家长不要与孩子共用餐具。给孩子喂食时，不要用嘴吹食物，也不要用品尝食物后再喂给孩子，更不要用嘴嚼完食物后喂给孩子。



出门就诊防护到位

★外出时，尽量少去人群密集的公共场合和密闭空间。在外与他人保持至少1米的社交距离。少去室内游乐场等公共娱乐场所。去公共场所或触摸公共设施后，要注意洗手。避免用不洁净的手触碰眼睛、鼻子、嘴巴。

★注意保持手部卫生。无流动水时，可使用速干消毒剂揉搓双手。婴幼儿应使用婴幼儿专用消毒纸巾。

★在密闭空间、人口密集的场所，儿童应佩戴口罩。同时，家长应帮助孩子正确佩戴口罩，并随时关注儿童口罩佩戴情况。如果儿童在佩戴口罩时出现呼吸困难等不适症状，就应及时调整或停止佩戴口罩。

★若有就医需要，应尽量选择儿童医院或综合性医院的儿科门诊，减少在成人门诊或呼吸科接触到患者的风险。就诊前，应先预约；候诊时，家长尽量带着孩子在通风处等待。注意和其他候诊人保持1米以上的距离，尽量不要触摸医院的物品，减少在医院停留的时间。

除上述要点之外，家长还要注意：儿童生病后不要讳疾忌医。低龄儿童，可能会在较短时间内出现明显的病情变化，如果在家“硬扛”，就可能耽误病情，甚至导致不良后果的发生。

发热是孩子最常见的症状之一，3个月以下的孩子，只要出现发热，就应到医院就诊。无论什么年龄段的孩子，只要发热超过3天，就应就医。不论什么原因导致孩子出现急性肢体活动障碍、意识改变、外伤出血等情况，都应及时就诊。

另外，如果孩子出现精神反应弱、频繁呕吐、大便次数明显增加、脓血便、呼吸困难、面色变差、意识障碍、抽搐等症状，就要及时就诊。

如果并非急症，就应按照当地医院的要求，提前预约。预约后，应按预约时间在指定地点就诊，避免人员聚集。做好自己和孩子的个人防护，回家后脱去外套和鞋子，认真清洗双手并洗脸。

良好习惯可增强抵抗力

青少年正处在生长发育和行为形成的关键期。疫情期间，家长要保障青少年营养均衡，增强他们的抵抗力。

青少年应坚持运动。在户外，可以选择快步走、慢跑、球类运动等中高强度的有氧运动。即使是居家期

间，也应利用有限条件，积极活动，如进行家务劳动、广播操、拉伸运动等。

避免长时间久坐，每坐1小时，就要站起来动一动。减少学习以外看电视、电脑、手机或平板等屏幕的时间。保证每天睡眠充足，达到8小时—10小时。

“咳嗽礼仪”知多少

打喷嚏、咳嗽产生的飞沫能够传播细菌或病毒，进而传播疾病，即使健康人打喷嚏或咳嗽，产生的飞沫中也可能携带细菌或病毒。

“咳嗽礼仪”，是借助遮挡物将咳嗽或打喷嚏喷射出的呼吸道飞沫进行物理阻断，减少呼吸道飞沫及飞沫核播散于空气中，从而减少周围人群被感染的风险。

新冠肺炎疫情期间，应做好个人健康防护，注意“咳嗽礼仪”。

“咳嗽礼仪”

1.当你咳嗽或打喷嚏时，应尽量避开人群，用纸巾、手绢捂住口鼻，防

止唾液飞溅。避免用双手遮盖口鼻，因为这会让手沾染上病菌，容易将病菌传染给别人。

2.如果一时情急，来不及准备，就应弯曲手肘，靠近面部，用衣服袖管内侧遮掩住口鼻。这个动作可以将喷出的飞沫阻挡在手肘皮肤或者衣服上，而这个部位较为干燥，且不容易再接触其他公用物品，可以有效阻断病原微生物的传播。

3.咳嗽时接触过口鼻的纸巾不要随便乱扔，要丢到垃圾桶里。

4.咳嗽或打喷嚏后，要及时清洗双手，或使用免洗消毒液进行手部消毒。

5.要及时洗涤被呼吸道分泌物污染的衣服，并暴露于阳光下晒干，

达到消毒的目的。

其他注意事项

1.打喷嚏或咳嗽时，尽量与他人保持2米以上的距离。当我们打喷嚏或咳嗽时，产生的飞沫会迅速扩散，能够把细菌或病毒带到2米之外。如果是在人员密集的场所（如在早高峰的公交车上），就应通过佩戴口罩避免传播给他人。

2.打喷嚏或者咳嗽时，不要摘下口罩。

3.说话时，语音不要过大，避免唾沫横飞。

据“健康中国”



资料片