

# 让家长犯难的防疫难题 儿科专家开出“药方”

随着新冠肺炎疫情的蔓延,近日多地出现儿童感染新冠肺炎的病例。国家卫生健康委员会近期发布的《关于做好儿童和孕产妇新型冠状病毒感染肺炎防控工作的通知》,也明确提到“儿童和孕产妇是新冠肺炎的易感人群”。

疫情当前,不少家长开始犯难:除了减少出门,在家中如何做好防护,才能保护孩子免受新型冠状病毒感染?冬春季本就是呼吸道传染病高发的季节,孩子出现发热就是感染新型冠状病毒吗?孩子发烧怎么办,出现什么症状才需要去医院就诊?针对这些问题,首都儿科研究所感染科主任邓莉提出相关建议。

## 孩子发热无需大惊小怪

“如果孩子发热,家长千万不能恐慌。”在邓莉看来,发热是儿童常见的临床表现,不能简单地把发热和感染新型冠状病毒画等号。

一旦发现儿童发烧,她建议在家中先行处理。一是先测体温,腋下测体温 $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$ 为发热,只要出现发热,就可以开始物理降温,当体温 $\geq 38.5^{\circ}\text{C}$ 可给予儿童退热药对症处理;二是物理降温很重要;三是合理使用退热药。

## 哪些孩子容易感染新冠肺炎

“要回答这个问题,首先要明确流行病学史。”邓莉给出几个具体指标:发病前14天内有武汉市及周边地区或

其他有病例报告社区的旅行史或居住史;发病前14天内与新型冠状病毒感染者有接触史;发病前14天内曾接触过来自武汉市及周边地区,或来自有病例报告社区的发热或有呼吸道症状的患者等。

她还提醒,目前,很多互联网医院开设了发热门诊供家长进行网络咨询,家长可根据医生的专业判断再决定选择何种就诊方式。

## 什么情况下要立即就诊

新型冠状病毒感染肺炎的表现早期与流感类似:发热、感觉四肢无力、干咳,也有症状不典型病例,如果有前述流行病学史,家长应该带孩子及时到定点医院就诊明确诊断。

“同时,儿童其他的感染性疾病也会有严重的症状,所以如果孩子出现呼吸心率加快、面色唇发绀、循环差尿少、抽搐等提示病情加重的表现,也应该立即就诊。”邓莉说。

## 家长出现疑似症状该怎么办

她告诉记者,如果家长出现疑似症状应该到成人定点医院就诊,家庭注意做好居室通风,成人患者在等待结果或如果已经确诊,应该服从医院安排在医院进行隔离观察和治疗,直至解除隔离。如果家庭有疑似或确诊的家长,使用过的物品或居住过的房间消毒时,应该使用含氯消毒剂或酒精制剂,但要认真阅读说明书并严格

把握浓度和频次以及使用时的安全。

“要提醒的是,如使用酒精制剂时要注意防火、使用含氯消毒剂时要注意保护皮肤和呼吸道黏膜,消毒时应该把孩子抱离消毒房间,待消毒完成后再把孩子抱回。”邓莉说。

## 孩子的学习生活用品也要消毒吗

邓莉说,有条件的家庭,每日定时应该开启空气净化器进行通风等,条件限制的家庭,每日每个房间轮流通风2次~3次,每次开窗通风15分钟~20分钟。房间通风时,家长要将孩子转移到其他房间,做好保暖措施,避免通风时孩子受凉。

“还要保持地面清洁干燥,不要有潮湿的角落,避免病毒细菌滋生。”她建议,每天常规擦拭地面1次~2次,拖布使用后,清水洗净并在室外晾干或晒干。

至于孩子的玩具、学习和生活用品等,她则建议,能耐高温的,可用开水煮沸消毒30分钟,不耐高温的,可选择放置在阳光下晾晒或用干抹布擦拭,抹布用开水煮后晾干即可。

## 婴儿和新生儿防护都要注意什么

“由于新型冠状病毒的主要传播途径是飞沫传播和密切接触传播,所以佩戴口罩、减少外出、保持手部卫生等不仅是成年人,也是儿童群体防控的重要措施。”邓莉说。

在她看来,对于不能适应戴口罩

的婴儿或新生儿,家长应该特别保护孩子——因为家长没有症状的也有可能是带菌者。具体来说,家长应该主动戴口罩,自己咳嗽或打喷嚏时,要用纸巾将口鼻完全遮住,如果来不及用纸巾,应将手臂遮挡自己的口鼻,再彻底清洗手臂,并将用过的纸巾立刻扔进封闭式垃圾箱内,流动水洗手。

她还专门强调5个“不”:不亲吻孩子,不对孩子呼气、喘气,不和孩子入嘴同一食物,不和孩子共用餐具、饮具,不用嘴巴吹气的方式让食物变冷再喂食。

## 要不要有一定的户外活动

“许多家长出于谨慎可能会限制孩子出门,但事实上,这段时间孩子仍然需要进行适度的户外运动,加强锻炼,提高抵抗力。”邓莉说,只是要注意不去人流密集场所,避免与呼吸道感染者密切接触。户外活动时要做好保暖,尽量在人员稀少的空旷场所活动。

她还提醒,孩子在外归来时,家长要严格督促小孩勤洗手、勤洗脸、不乱摸。

“病从口入,避免年幼小孩吃手,不要用手掏鼻孔,不要用手去揉眼睛。”邓莉说,家长要告诉儿童,不要触碰公共区域的物体表面,尤其是电梯按钮等频繁接触的表面。做到饭前便后、接触不洁物后要及时洗手,并教会孩子“七步洗手法”。

《《中国青年报》》



十三届全国人大常委会第十六次会议2月24日下午表决通过了关于全面禁止非法野生动物交易、革除滥食野生动物陋习、切实保障人民群众生命健康安全的决定

决定自公布之日起施行

## 决定明确规定

凡野生动物保护法和有关法律禁止猎捕、交易、运输、食用野生动物的,必须严格禁止

全面禁止食用国家保护的“有重要生态、科学、社会价值的陆生野生动物”以及其他陆生野生动物,包括人工繁育、人工饲养的陆生野生动物

全面禁止以食用为目的猎捕、交易、运输在野外环境自然生长繁殖的陆生野生动物

● 决定规定了严厉惩治非法食用、交易野生动物的行为

● 法律规定,猎捕、交易、运输、食用野生动物的,在现行法律规定基础上加重处罚

● 对本决定增加的非法食用和以食用为目的猎捕、交易、运输野生动物的行为,参照适用野生动物保护法等有关法律规定的处罚规定进行处罚

新华社发(朱禹制图)

# 捐献血浆对身体有影响吗

血浆疗法是怎么回事?临床效果如何?是否适合所有新冠肺炎患者?捐献血浆前后有哪些注意事项?

## 1. 为什么采取血浆治疗?

大部分新冠肺炎患者治疗康复后,体内会产生新冠病毒特异性抗体,新冠病毒特异性抗体可有效杀灭和清除病毒。目前在缺乏疫苗和特效治疗药物的前提下,采用血浆治疗是一种探索性的治疗,恢复期血浆可以救治重症、危重症患者。

## 2. 临床应用效果如何?

从部分重症患者治疗情况看,患者接受治疗12小时至24小时后,血氧饱和度明显上升,主要炎症指标明显下降,淋巴细胞比例上升等重点指标全面向好,临床症状和体征均开始好转。具体治疗效果还在观察。

3. 血浆治疗是否适合所有新冠肺炎患者? 血浆治疗适合免疫力低下、炎症风暴发生前的患者,不建议轻症患者使用。

4. 采集血浆和献血有什么区别? 捐献血浆对身体有影响吗? 一是对象不同,只有新冠病毒感染后痊愈的恢复期患者才能作为

供血者,只有这样的人血浆里才有综合抗体,可以达到有效治疗新冠病毒感染的作用。

二是仅采血浆,不采全血。一般献血都是采全血,而血浆采集是单采浆的手段,把血浆提取出来,红细胞、白细胞、血小板等回输回去,一两周以后体内血浆就完全恢复到原来的水平,对肌体伤害是很小的。

三是除了要做常规检测外还要做新冠病毒核酸检测。常规检测包括乙肝、丙肝等传染病指标的检测,避免交叉感染。同时要检测新冠病毒的抗体,就是要检测病毒核酸,必须是阴性的,当然治愈后的患者都是阴性的,但是采集血浆之前还要进行再次检测。

5. 康复者治愈后多久可以捐献? 建议康复者在治愈两周后参加捐献,保证康复者体内病毒已得到很好清除。

6. 康复者捐献血浆有年龄限制吗? 遵从无偿献血的年龄范围(18岁~55岁),如果捐献者身体条件许可,也可放宽到60岁。

(新华网)

# 居家如何防止“瘾”复发 这四点帮你充实生活

由于新冠肺炎疫情的影响,这个假期给许多人带来了情绪问题,抑郁、恐慌、焦虑、疑病、失眠等等,在这些负面情绪影响下,有些人开始借烟酒消愁,有人狂刷微博、微信,希望通过信息的获取来缓解焦虑情绪,而有些小朋友也开始拿起手机,以“游戏”会友。

“瘾”无处不在,任何可以给人带来快乐、减轻痛苦之事物均可能导致成瘾。手机和游戏可以帮助孩子打发无聊时间、酒精可以一醉解千愁,而香烟可以“抚平”内心焦虑、烦躁。正是这些看似有效的解决方法可能让你不知不觉走上了“成瘾”之路。假期预防成瘾可以从以下几方面着手:

1. 客观认识疫情, 安抚自己的情绪 特殊时期, 消息满天飞, 真假难辨, 我们的情绪也随之起起伏伏。建议可以锁住3个~4个官方信息来源, 掌握疫情变化, 做好相应的自我防护即可。另外可以通过一些情绪评估软件或量表, 了解自己当前情绪状态。如果情绪问题已经影响到生活、家庭关系, 可以通过网上咨询或者求助专业机构帮助解决。切勿靠烟酒消愁。

2. 合理规划时间, 莫被手机牵着走 家长和孩子可以一起做一任

务清单, 互相监督完成。一方面可以合理使用手机及控制上网时间, 另外也可以借此时间进一步增进亲子关系。且莫图轻松, 一人一“机”, 互不联系。

3. 身体动起来, 心情静下来 运动能够促进快乐神经递质(多巴胺、五羟色胺、内啡肽)的释放, 从而有效改善情绪。可以根据年龄和环境条件, 选择合适的运动锻炼。同时也可以采取冥想、呼吸调节等方法, 让焦虑的情绪平复下来。

4. 换个角度看问题 换个角度看这个特殊的假期, 大家都会有不同的收获, 学会了洗手、戴口罩的正确方式; 学习了咳嗽的礼仪; 掌握几种新菜式、戒掉外卖和奶茶; 看完以前攒的“先马后看”的网课; 提前完成年度阅读计划……让被迫宅在家的时间充实起来。

根据国家卫计委公布的相关数据显示, 新增新冠肺炎新增病例没有继续明显增高, 这是个好事。作为普通民众, 我们应把关注的重点从无法确认和掌控的疫情转移到日常生活中来, 保持相对正常的生活规律, 增强确定感和力量感。在照顾好身体的同时, 控制好自己情绪, 警惕成瘾的发生, 用健康的生理与心理, 共渡难关。(人民网)



## 外出佩戴普通眼镜, 可起到防护作用

- 日常生活中, 佩戴医用护目镜既不方便也没必要, 日常出门选择佩戴平光眼镜或墨镜, 也会起到一定的防护效果。
- 如果周围有确诊病人, 在没有医用护目镜情况下, 可以选择佩戴游泳镜、防风镜来起到一定的阻隔作用。
- 外出时, 如果不小心触碰到公共设施或物品, 不要用手触碰眼部, 回家尽快洗手。

## 眼睛不舒服, 一定不要用手揉

- 眼睛干痒时, 尽量不要用手揉, 首先判断是什么原因造成的, 适当地采取一些相应措施。
- 可借助人工泪液增加眼睛表面的润滑度, 减缓眼干等症保护眼睛。
- 可采用一些双效的抗过敏药物, 减少眼部过敏、不适的症状。

## 科学用眼, 多做眼保健操

- 从生理上来讲, 近距离用眼半个小时到45分钟为佳, 最长不超过一小时。
- 间歇期间可以向窗外远眺, 人的眼睛看5米以外距离的物体是放松的。
- 多做眼保健操, 减缓肌肉的紧张收缩, 促进眼部的血液循环, 预防疲劳和肌肉痉挛。

## 睡前少玩手机, 养成良好用眼习惯

- 尽量减少睡前玩手机的时间, 不要躺在床上或睡前在被窝里使用手机, 背景光和手机的亮光形成的明显差异会造成眼部不适。
- 使用电脑时, 电脑屏幕摆在眼睛正前方偏上一点, 既能保护眼睛也能降低颈椎的酸痛。

## 降低室内干燥度, 减少粉尘

- 经常开窗通风透气, 清新空气。
- 在干燥的室内安装加湿器, 降低干燥度。
- 做好家庭卫生, 经常吸尘, 能够减少碎屑、粉尘、微生物等对眼部的刺激。

# 宅在家里也要动起来

近期, 新型冠状病毒打乱了我们的生活节奏和方式。抗击疫情成了每一位中国人的“战斗”, 只不过大部分人的“战斗”方式是乖乖待在家。这期间, 宅在家里, 如果过分关注疫情信息, 难免产生焦虑恐慌的坏情绪。这其中, 运动确实是抵御焦虑情绪最简单有效的方法之一。

不过, 有些人在家“蹲”久了, 就被自己的惰性打败。有的人, 可能没有做好居家运动的准备, 或者坚持几次后就不了了之。但在这个特殊时期, 如果自己再不主动做一些运动, 那可能时间长了真的会“浑身乏力 and 酸痛”。那么, 当下我们究竟如何调整心理状态, 让自己运动起来呢?

## 规律运动的好处得知道

运动改善身体状况。每天或每周进行规律、适量的运动不仅能够强健肌肉, 还可以促进新陈代谢, 增强心肺功能, 提高免疫力, 改善血液循环系统、呼吸系统、消化系统的机能状况。对于高血压、糖尿病、肥胖、阿尔茨海默病等慢性病, 还能起到治疗和预防的作用。值得一提的是, 运动还能够提高睡眠质量和生活质量。疫情期间, 提高免疫力变得极为重要, 而相比服用药物, 居家锻炼是没有任何副作用的预防方式。

运动调节心理, 优化大脑功能。规律运动不仅对身体有益, 更重要的是能够优化大脑功能, 使大脑处于最佳状态。此外, 运动对心理的帮助还包括调节情绪, 提升自信心, 降低压力和焦虑水平, 有助提高工作效率。受疫情影响, 一部分民众出现应激反

应或替代性创伤, 有些人甚至每天都被焦虑情绪所困扰, 无法正常地生活。面对焦虑的情绪, 如果我们总是看手机、卧床不起, 反而会维持甚至加强这种情绪。而运动能够显著改善任何一种焦虑症的症状, 还能够减轻正常人群产生的焦虑感。

## 从易到难总有一款适合你

研究表明, 若平时没有运动的习惯, 一开始就进行高强度的运动反而会增加呼吸道感染风险, 还会让人体验到挫败感从而很容易放弃。所以建议没有运动习惯的朋友, 从低强度运动开始, 慢慢过渡到中等强度; 有氧运动的时间可以从短短的10分钟开始, 慢慢增加到30分钟(如果一次不能

坚持30分钟, 也可以分3个时间段完成)。

即便是不能完成建议的运动时间和强度, 也没有关系, 因为最关键的是让自己行动起来, 少量运动也是有益的, 也能够引发积极的连锁效应。

此外, 运动的方式有很多种, 选择几种自己喜欢的方式, 能够提高兴趣从而让自己坚持下去。当然, 扫地、拖地、擦玻璃等家务活动也是可以的, 但是其强度不高。除了这些, 还可以选择任何你喜欢的室内运动方式, 记住, 最重要的是让自己坚持下去。

## 找个伙伴多为付出点赞

特殊时期虽然只能待在家里, 但是互联网让我们依然能够保持紧密的联系。我们可以和一些朋友建立微信群, 大家一起打卡, 相互提醒和鼓励, 绝对比自己孤军奋战更有趣。此外, 提醒大家, 不要太过关注运动

的结果, 如动作是否优美、打球是否能赢。有很多朋友在运动时很容易产生一些自我批评式的想法, 觉得“我不擅长运动, 我做不到。”“我怎么这么笨, 这点简单的活动都坚持不下来。”……要知道, 这些想法很容易让我们失去享受运动的机会, 降低运动可能给你带来快乐和成就感。

所以, 我们应该关注运动的过程, 只要自己做了, 就要给自己一个鼓励, 称赞自己付出的努力、作出的变化, 从而拥有继续坚持下去的动力, 获得更多的乐趣。

以上方法希望能够帮助大家安心居家, 充实平安地渡过疫情期。也许这更是一个契机, 让我们如此真实地面对自己的内心与身体, 有机会去做一些以前没有尝试过的事情。让我们行动起来, 从今天开始, 去感受运动给你带来的愉悦、充实、平静与坦然。《《中国青年报》》