

# 儿童如何防新冠?

通讯员 陈琪璐 卢蓉 屈晖 记者 宋伟 刘晶

随着国家防疫政策优化,各类公共场所可不查验核酸检测阴性证明。社会活动增多,儿童更应加强防护。

如果儿童感染了新冠病毒会出现怎样的症状?如何进行居家护理?孩子新冠感染后家里该准备些什么药呢?为此,我们采访了北医三院延安分院(延安市中医医院)北京专家、儿科主任、医学博士、主任医师潘维伟和延大附院儿科大主任、主任医师高春燕。

## 儿童新冠肺炎的特点

潘维伟说,整体看来儿童感染病例临床症状绝大多数比较轻,发热时间不长,一般3至5天很快恢复,主要有发热、咳嗽、乏力、呕吐和腹泻等症状。

儿童感染几乎没有潜伏期,感染即发病。儿童多在1天内发病,感染初期症状是以发热为主,热型不定,但多数婴幼儿有高热表现。儿童感染后尤其婴幼儿可能会因为体温迅速上升导致惊厥发生;儿童感染新冠主要侵袭上呼吸道,由于儿童免疫系统发育不够完善,往往热度较高,但临床上多见于上呼吸道感染,极少出现肺部侵袭;儿童的症状可能伴有呕吐、腹泻等胃肠道症状。

## 儿童治疗需注意对症下药

前三天降温,后期目标排痰。

针对孩子发热:建议准备对乙酰氨基酚和布洛芬两种退热药。每种退热药24小时内使用一般不建议超过4次。有热性惊厥史的孩子,建议38℃开始服药。没有热性惊厥史的孩子,建议38.5℃开始服药。体温降到37.5℃以下,不建议再用退热药。药物降温同时可辅助物理降温。使用温水,不建议用酒精。部位不建议只在手心脚心,建议擦脖子、腋窝、大腿根等来物理降温。手脚冰凉时先不着急降温,搓热手脚。

饮食方面的原则是:高蛋白、低脂肪。营养丰富,少食多餐。

## 儿童感染新冠病毒后居家隔离治疗

高春燕说,儿童居家隔离治疗要注意以下几点:

- 1.控制外出。非必要不外出,不接受探访;因就医等确需外出,要全程做好个人防护,点对点往返,尽可能不乘坐公共交通工具。
- 2.对症治疗。服用药物时需注意:选择适合孩子年龄的药物,退热药要注意复方感冒制剂成分表,避免与退热药成分重复;中成药服用一种即可,不建议两种以上同时服用,不建议自行给孩子服用镇咳药物。
- 3.陪护人员。需要陪护的,尽可能确定相对固定的1名家庭成员作为陪护

进行照顾。陪护人员与感染儿童接触时,处理其污染物及污染表面时,应当做好自我防护,穿戴一次性工作帽、医用外科口罩、工作服、一次性手套,与其保持1米以上距离。

4.抗原自测。14岁以上,自行进行鼻腔拭子采样;2~14岁,应由其他成人代为采样;根据相关防疫要求进行抗原检测结果上报。

5.健康管理。补充水分,保证饮食、休息等;保持心理健康,减少负面情绪。

6.儿童出现这些情况需立即就医:呼吸困难或气促;经药物治疗后体温仍持续高于38.5℃,超过3天(3个月以下的孩子只要发热,就建议及时就医);原有基础疾病明显加重且不能控制;嗜睡、持续拒食、喂养困难、持续腹泻或呕吐等。

## 儿童发展为重症比例比成人低

潘维伟说,无论是毒力比较强的原始毒株德尔塔,还是现在的奥密克戎,儿童感染后发生肺炎、发展为重症的比例都比成人感染者更低。

婴幼儿暴露感染的风险比较低,症状更轻微,所以年轻父母完全不必过度焦虑,做好日常防护即可。3岁以下儿童要少去高风险区和人口聚集、封闭的地方。

同时要注意,在秋冬季节,除了新冠,流感、呼吸道合胞病毒等其他病毒感染

染也会造成发热。由于缺乏疫苗,家庭照护是重要环节。婴幼儿要减少去高风险区和人口聚集、封闭的地方,减少暴露风险。另外养成孩子良好的个人习惯,饭前便后勤洗手,也可以有效预防孩子感染风险。

## 大人打了疫苗,小孩感染率降低

通过国内外儿童发病情况看,儿童家庭聚集性发病的占比比较高,达90%以上,这提示我们家庭成员的防控是非常重要的环节。潘维伟说,大人打好疫苗后,小孩感染的概率就明显降低了。儿童出门也要正确佩戴口罩,要选择大小合适的医用口罩,年龄极小的婴幼儿不能戴口罩,易引起窒息。

## 儿童心理健康不应忽视

坦然面对情绪变化,理解和接纳负面情绪。潘维伟说,要科学看待疫情防控,学习情绪调整方法;开展运动锻炼,保持良好身体状态;密切亲友互动交流,做到隔离不隔心;培养新兴趣、新爱好,让生活变得丰富起来;控制电子产品使用时间,做到合理有度;积极与父母沟通交流,力所能及做点家务。

## 聚焦 健康

## 大医精诚

延安市人民医院  
YANAN PEOPLE'S HOSPITAL

自延川县方舱医院开舱以来,延安市人民医院医疗队作为抗疫主力军,除了用精湛的医术帮助患者战胜病魔,还给予患者无微不至的人文关怀,送上亲人般的温暖和关爱。

强娟因支援过上海抗疫,有较为丰富的防控经验,在入舱前,就主动为队员们开展穿脱防护服及院感防控的相关培训。她严谨细致,对每一位医护人员穿脱防护服步骤给予指导,每次都要亲眼过、亲手教,每个操作步骤都亲身示范无数遍,直到看到大家穿戴完整,她才放心。

开舱收治患者后,医疗队的工作重心切换到日常照护上。进入方舱的患者容易出现焦虑、紧张情绪,强娟和同事们一起耐心安抚患者。为了及时了解患者们的内心想法,建立了患者微信群,

## 爱在方舱里传递

通讯员 李海丽 赵锦怡

在微信群里不定期推送新冠肺炎防治知识、心理干预技巧等内容,为患者加油打气,让患者舒缓心情,增强信心。

在一次巡视病房时,强娟发现有一位患者情绪非常低落,他面带焦虑地对强娟说想要出舱。强娟耐心地和患者沟通后,了解到这位患者常年患有有关节炎,他觉得方舱温度较低,晚上因疼痛难忍实在无法入睡。知晓这一情况后,强娟第一时间向医疗队反馈,经过积极沟通协调,及时为患者送来了电热毯、暖气管等取暖设备,让患者感动落泪。

方舱还收治了一名36周的孕妇,因担心新冠病毒对胎儿会有影响,思想负担较重。为了消除她的顾虑,护理组负责人刘小玲特意安排妇产科乔娜医生和护士王彩丽负责该孕妇的治疗护理工作。通过细致的检查,乔娜医生告诉患

者,胎儿目前情况稳定,不必过于担忧,保持开朗的心情对胎儿也是非常重要的。护士王彩丽及时宣教相关健康知识,从饮食、运动、睡眠到胎动,指导患者缓解焦虑情绪。通过大家的细心照顾,患者焦虑的心情得到了极大缓解。在进行精准治疗的同时,方舱内的后勤保障也十分周全,每日三餐都会及时供应,荤素搭配,营养均衡。但医疗队的石甜在巡视病房时发现有一位患者只吃方便面,发放的餐食却被放置在一旁,心生疑惑的她询问后得知这位患者是回族人,有特殊的民族饮食习惯,因不想给医务人员添麻烦,所以一直吃方便面。了解情况后,石甜担心患者的营养跟不上,将这一问题及时反馈给护理组负责人刘小玲,安排后勤保障组特地为其准备了清真餐食。享受到如此贴心的服

务,这位患者感动地竖起了大拇指。

因为在舱病人每天的生活所需都由医护人员负责,后勤保障任务繁重。为了更快更好地完成任务,方舱组织了志愿者服务团队,很多患者自发自愿帮忙,主动清理垃圾,发放物资,维持秩序,越来越多的人投入到维护方舱的运转当中。方舱志愿者们和医护人员一起共同维护每天工作和生活的环境,他们表示:“特别感谢一直照顾我们的医护人员,他们的辛苦,大家有目共睹,我们也愿意为他们做一些力所能及的事情,为大家服务。”

病毒无情,人间有爱。延安市人民医院医护人员用实际行动抗击疫情,用坚定和执着守护人民群众的生命安全和身体健康。相信寒冬过后,终将迎来最暖的春天。

# 妊高症孕妇早产子痫 多科室施救母子平安

本报讯(通讯员 吴晓娟)近日,延安市人民医院多科室联合成功救治一名妊高症合并重度子痫前期的产妇,并为其实行剖宫产手术。目前,母子平安,产妇恢复良好。

11月22日晚,在延安市人民医院忙碌的手术室中,来了一位特殊的产妇。该产妇怀孕29周,发现血压高已经3个多月,因头晕、恶心且伴随浮肿症状加剧,到该院妇产科二病区就诊,综合检查后医生诊断为慢性高血压合并重度子痫前期,孩子在宫内的生长已经受限并出现胎儿窘迫症状,不得不提前终止妊娠。由于距离预产期还有12周之

久,多种高危因素让医护人员不敢掉以轻心。为确保万无一失,妇产科二病区、手术麻醉科和新生儿科等相关医护人员进行了多学科会诊,为产妇术前、术中、术后以及可能出现的并发症提出预案和流程,制定了周密的抢救计划。

19点50分患者进入手术室,由于患者术前长期卧床进行过肝素治疗,同时又是饱胃状态,经过综合评估之后,手术麻醉科王燕副主任医师为患者实施了细针下蛛网膜下腔麻醉,麻醉顺利完成,20点20分,由妇产科二病区乔娜副主任医师和梁娜副主任医师一起为患者施行了剖宫产手术。与此同时,新生儿科副主任张

粉霞一边密切关注手术进程,一边认真检查了新生儿插管设备,产房马荣荣主管护士也准备好了新生儿辐射台、保鲜膜等相关物品,随时做好新生儿抢救的准备。

20点31分,乔娜和梁娜凭借精湛的医疗技术顺利剖出一男婴,因为宝宝实际周数只有29周,出生后心率较慢,呼吸、肌张力、皮肤颜色均较差,Apgar(新生儿)评分仅为3分,体重仅有980克,是早产儿、高危儿、极低体重儿,并伴有轻度窒息,情况紧急,时间就是生命。大家默契配合迅速开始抢救,王燕负责给新生儿插管,张粉霞负责全局指挥,马荣荣负责心肺复苏及新生儿保温

工作,巡回护士王延梅负责血气分析及抢救药物的配制,通过多学科共同努力,宝宝的皮肤颜色逐渐转为红润,心率也恢复了正常,肌力较之前明显改善,复苏成功。由于宝宝胎龄小,各项器官发育不成熟,于是立即将宝宝转运到新生儿科继续进行治疗。

台上一分钟,台下十年功。每一次抢救,都考验着医生对病情的准确判断和快速处置能力,离不开多学科的技术支撑和密切合作。市人民医院麻醉科和各学科一起,在危重患者的抢救方面,积累了丰富经验,保证了每一位患者手术全程的安全。

## 医疗前沿

延安大学附属医院

有这么一个团队,他们虽未干出惊天动地的事,却在极其平凡的岗位上坚守着患者的“生命线”,创造着生命的奇迹。她们就是延大附院血透室的医护人员。

延大附院血透室承担着170多名常规血透患者及封控区、管控区病人的透析任务。透析病人作为一类特殊群体常常不为人所知,因为病情的需要,他们每周至少需3次来院透析。

即使在全市静态管理的情况下,他们也要来院透析治疗。为确保血透工作的正常运转,肾内科主任杨小娟、副主任程延娜、护士长贺玉霞第一时间召开线上会议安排部署以及进行线下防护应急

## 坚守“生命线” 温暖“血透人”

通讯员 黑甜甜

演练。由于血透患者分布在市区不同的区域,杨小娟、程延娜要与每位患者保持电话联系进行排查流调,对小区封控、交通管制等情况进行种种沟通协调,并根据每日疫情变化,为血透患者制定方案,落实具体透析时间,全方位做好各种危急情况的防范及处理工作。

当封控区的患者需要加班透析时,血透护理人员瞬间形成超负荷工作模式。尽管如此,大家都毫无怨言,每日每班有条不紊地对入室患者进行体温监测、流调调查,从接诊治疗到环境终末消毒,每个环节都细致谨慎,全力严防死守,抓牢做实管控各项工作。

与此同时,他们还还为封控区域患者

开通了“夜间专场透析”,加班加点成为医护人员常态化模式,夜班医护人员开启二级预防措施,为来自封控区患者准备N95口罩。所有夜间病人完成透析后,血透环境、电梯、走廊以及门把手等无死角实行全面消杀,终末消毒后,再进行第二天的常规透析安排,以杜绝交叉感染风险。针对封控在高危区域的红码患者,医护人员还要辗转宝塔区医院等处为血透患者进行床旁血透连续治疗,保障了特殊患者的就医需求。

杨海燕副护士长被抽调到方舱医院,两位护士因工作压力过大出现不同妊娠反应而暂时休假。面对病区满负荷

运转、护理人员极度紧缺的状态,护士长贺玉霞默默投入到一线护理工作中,每天既要安排部署科室工作,又要帮助治疗班加药,还要来回穿梭于病房换液体、为病区患者采核酸等。

肾内科病区的住院患者以长期慢性病、重症患者居多,所以管控压力大于其他科室,怎样做好排查和流调、保障监护和患者安全,需要医患的配合、理解才能使工作顺畅进行。一位长期透析的患者家属说:“感谢医护人员在疫情防控期间为患者多方面考虑,我们患者也要严格遵守配合科室的工作。”

肾内科医护人员不畏困难、勇于担当,全力守护每位透析患者的健康安全。

## 新冠预防中药饮 护航一线战疫人

效发挥到最大,工作人员们提前将处方中的药材进行浸泡,争分夺秒,换人不停机,连夜进行煎煮和灌装,将熬制好的中药第一时间发放到职工手中。暖心的中药承载着院领导班子对干部职工的关爱,为大家带去了安心与温暖。

12月4日,该院制剂室接到任务后立即开始加班加点煎制中药。为了使药

不可替代的作用。据制剂室主任杨振萍介绍,新冠预防中药饮是医院中药专家团队依据官方发布的预防处方,结合延安地理、气候及人群体质特点优化的中医药预防方案,有祛风解表,解毒避瘟的功效,适用于普通人群新冠肺炎的预防。

近年来,北京大学第三医院延安分

院(延安市中医医院)积极开展各项疫情防控工作,充分发挥中医药在新冠肺炎预防中的优势,多次为奋战在全市疫情防控一线的工作人员免费发放数万副新冠预防中药饮,提高他们的自身免疫力,筑牢中医药疫情防控的坚实屏障,为保障全市人民的身体健康和生命安全不懈努力。

## 青春在奉献中绽放

### ——记延安市博爱医院山丹丹青年志愿者服务队

通讯员 郝笑娜

在延安市博爱医院,有一个山丹丹青年志愿者服务队。自成立以来,他们坚持以爱心助人、奉献社会为宗旨,认真贯彻弘扬“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神,以方便人民群众看病就医、提高百姓健康为目标,用实际行动为推动延安市博爱医院高质量发展贡献自己的青春力量。

建院25年来,延安市博爱医院始终坚持“以病人为中心”的服务理念,为人民群众排忧解难,深入开展院内志愿者服务,以“微笑服务,周到服务,细心服务”对待病人,让患者体会到家的感觉,得到方便、快捷的服务。山丹丹青年志愿者服务队成为医院里一道亮丽的风景线。

志愿者们怀着对这份工作的无限憧憬和热爱,始终如一,默默无闻,通过志愿服务有效地拉近人与人之间的距离。志愿者服务队负责人表示,将坚定理想信念,积极践行社会主义核心价值观,牢记初心、不忘使命,践行责任与担当,奉献与创新的精神,热忱服务于医疗卫生事业第一线,奋力书写时代美好青春新篇章。

面对严峻的疫情防控形势,博爱医院山丹丹青年志愿者服务队每天除正常工作外,还积极配合社区做好防疫工作,他们甘于奉献,用无私大爱助力疫情防控,始终冲在第一线,用坚定不移的信念护佑百姓健康。

面对寒冷的天气,防护眼下的他们面罩经常起雾,视线也变得模糊,但为了节省时间,节省物资,他们不得不继续工作。每次的消毒都会带走他们手上的热量,手早已冻得麻木,但他们仍一遍一遍地取棉签、采样、装试管、消毒。虽然天气寒冷,他们丝毫没有怨言,依然选择坚守岗位,提高核酸采样效率,为市民创造一个安全的采集环境。

志愿者们怀着对这份工作的无限憧憬和热爱,始终如一,默默无闻,通过志愿服务有效地拉近人与人之间的距离。志愿者服务队负责人表示,将坚定理想信念,积极践行社会主义核心价值观,牢记初心、不忘使命,践行责任与担当,奉献与创新的精神,热忱服务于医疗卫生事业第一线,奋力书写时代美好青春新篇章。



## 科学戴口罩 防护更有效

以下口罩佩戴的“雷区”,别踩到!

- 1.口罩未遮住鼻子。
- 2.没有正确压紧鼻梁。
- 3.口罩戴在下巴上,或挂在耳朵一侧。
- 4.头戴式口罩只挂一条绳或绳带未拉紧。
- 5.叠戴多个口罩,长时间佩戴不更换。
- 6.口罩没有完全覆盖口鼻或下颌。
- 7.佩戴变形、潮湿或者有脏污的口罩。市疾控中心提醒大家,以下8点请牢记:
  - 1.正确佩戴口罩,确保口罩盖住口鼻和下巴,鼻夹要压实。
  - 2.口罩出现脏污、变形、损坏、异味时需要及时更换,每个口罩累计佩戴时间不超过8小时。
  - 3.在跨地区公共交通工具上或者医院等环境使用过的口罩,不建议重复使用。
  - 4.需重复使用的口罩在不使用时宜悬挂于清洁、干燥、通风处。
  - 5.戴口罩期间如出现憋闷、气短等不适,应立即前往空旷通风处摘除口罩。
  - 6.有呼吸道基础病患者需要在医生指导下使用防护口罩。婴幼儿不宜戴口罩,易引起窒息。
  - 7.外出要携带备用口罩,存放在原包装袋或干净的存放袋中,避免挤压变形,废弃口罩归为其他垃圾处理。
  - 8.建议家庭存量少量医用防护口罩备用。



## 解封后自我防护10原则

疫情放开后,宝塔区疾控中心提醒大家记住10个原则,保护好自己和家人健康安全。

- 一、多吃高蛋白食物。蛋白质被称为“生命之源”,所以每天摄入一定的蛋白质是不可少的。高蛋白食物包括鱼、肉、蛋、奶、豆类 and 坚果等等,在目前的特殊情况下,蛋白质的食用量可以多一些。
- 二、多吃深色蔬菜水果。新鲜的蔬菜和水果也是每日必须,即便平时不爱吃水果,特殊时期还是建议多吃一些,毕竟蔬菜、水果的营养非常丰富,各种维生素、矿物质、纤维素等等,对于提高抵抗力非常有帮助。
- 三、多喝水。水是人体细胞的重要组成部分,可以促进新陈代谢,促进消化吸收。尤其冬天干燥,就要多补充水分,建议成人每天饮水量在1500~2000毫升左右。
- 四、饮食多样化。平时的一日三餐食物种类、来源及色彩一定要丰富多样,每天不少于10种以上,这样才能达到营养均衡,尤其是小孩子和老人,需要更加丰富,不要挑食,荤素搭配,既要吃饱、又要吃好。
- 五、适量补充营养剂。对于体质差的人群或者慢性消耗性基础疾病患者,除了正常的一日三餐之外,建议增加商业化肠内营养剂(特医食品),每天额外补充不少于500大卡。
- 六、不盲目减肥。减肥对于很多人来说是长期坚持的事情,有些人想要短期内减肥,便会采用极端的做法,比如常见的节食,这样做虽然体重降了,但是身体严重缺乏营养,会导致脱发、便秘等多种问题,尤其是身体免疫力会下降。
- 七、作息时间要规律。规律作息及充足睡眠,每天保证睡眠时间不少于7小时。开展个人类型体育锻炼,每天累计时间不少于1小时,不参加群体性体育活动。
- 八、乘坐公共交通工具要注意。比如平时乘坐地铁、公交车、电梯时,尽量避免扎堆,在整个过程中也尽量少交谈,不要触摸扶手,下车之后第一时间进行消毒。
- 九、工作期间做好防护。在工作期间记住佩戴口罩,尤其是服务行业。室内每日要打开窗户通风3次,每次时间20~30分钟,不过要记住保暖,不要感冒了。
- 十、少出去就餐。放开之后,朋友、家人、同事之间的聚餐就会显得频繁起来,如果实在推辞不了,那么尽量不要选择在饭点的高峰期,也可以选择一些就餐人员少的餐厅。

