



本轮疫情，少年儿童有哪些注意事项？

未接种疫苗，是易感人群

“我儿子发烧了，去医院发热门诊要先测核酸吗？急死人了……”8月2日，我市一育儿群内，网友小微咨询网友。

8月3日，省直中医院官微收到网友花花花的询问，“孩子没接种新冠疫苗，出门有哪些注意事项？”

由于绝大多数未成年人尚未接受新冠

疫苗注射，加之本轮疫情株洲及外地已出现多起儿童核酸检测呈阳性者，目前，株洲的爸爸妈妈们特别关注孩子们的防疫事项。“我们接到了很多咨询，无论是急诊病人的家长，还是我院网络平台的有关留言，不少人都表达了类似担心。”省直中医院儿科主任王永清接受采访时表示。

未接种疫苗的少年儿童属易感人群

近日，德尔塔病毒来势汹汹，让大家又回到2020年初的紧张状态。王永清介绍，和一年多前的新冠病毒不同，德尔塔病毒的传染性更强，传播速度更快。有权威科普资料称德尔塔病毒的高传染性与水痘病毒相当，一名感染了德尔塔病毒的确诊病例能传染八个人左右；此前，广州曾出现同一环境、无肢体接触情况下14秒完成病毒

传播的案例。目前，这波疫情已导致江苏、湖南、辽宁、北京、福建等跨省传播。

王永清介绍，由于我国的新疫苗防疫计划分步进行，近期才开始启动未成年人接种，而小学生及婴幼儿接种暂未被列入接种范围，同时结合本轮疫情的确诊病例来看，儿童属于易感人群，需要做好相关防护。

非必要不出门，不去人多且密闭空间

少了保护屏障，儿童该如何做好防护？王永清建议，首先就是要减少外出次数。

“家长们疫情期间尽量不带孩子出门，尤其是公共场所或密闭空间，比如温泉、儿童娱乐城、电梯、商场、剧院、影院等。外出时尽量不乘坐公共交通工具，尽可能远离其他人。”王永清说。

短短十来天，南京疫情已波及至10余个省份20多个城市。张家界“魅力湘西”演出、常德的“穿紫河三号游船”都是传播交叉的聚集地点。“我们株洲的疫情便是证明。目前来看，阳性者、确诊者

必须外出请戴口罩，还要随时关注佩戴情况

如果必须外出，需要注意哪些事项？

王永清表示，如果必须外出，特别是进入密闭空间或人员密集的场所前要戴好口罩。他建议儿童选用符合国家相关标准，并标注儿童或青少年颗粒物防护口罩的产品。同时，他表示儿童使用口罩需留意一些事项：佩戴前，家长要帮助他们认真阅读并正确理解使用说明。“比如我们看到一些孩子经常拿手去摸、去擦口罩，然后又去擦眼睛。这类错误的做法，是需要成年人教育、告知的。”王永清说。此外，因为儿童的脸型与成人口罩边缘无法充分密合，他建议儿童佩戴符合标准的儿童口罩。

他还特别提到家长要随时关注儿童佩

戴口罩的情况。“儿童的呼吸快，耐受性不强，可能发生呼吸困难等情况。特别是年龄很小的宝宝是不宜戴口罩的，有可能引起窒息，所以家长要特别注意。”王永清表示。

此外，他还建议，外出时家长可帮助孩子携带纸巾以及含有酒精成分的免洗洗手液。“孩子的行为比较难以控制，有时候万一摸了不干净的地方，比如电梯按钮、公共空间的门把手等处，家长可以及时用免洗洗手液帮小孩消毒。而他们咳嗽、打喷嚏时，也要教孩子们用纸巾捂住口鼻，将用来捂住口鼻或擦鼻涕的纸巾包好，并弃置于有盖的垃圾箱内。”他说。

做好儿童防护，这些细节值得家长注意

做好儿童防护，家长也有注意事项。

“儿童是和成人生活在一起的，而成人的活动场所、环境是相对复杂的。要确保家里的孩子不感染病毒，除了确保孩子科学防护，我们家长更要保持良好的卫生习惯，做到科学防疫。好比我们医生回到家里，一定是先认真洗手，更换衣物和

鞋，甚至洗完澡后再和孩子亲近。”王永清建议，疫情中的株洲家长，可向医生看齐，做到洗手、洗澡、洗衣后再去抱自己的孩子，和他们玩耍。

另外，如果家长发现自己出现了发热、干咳、嗅觉味觉减退、腹泻等症状时，应及时就医，避免与孩子接触。



带孩子就诊，带足生活用品

朱洁

疫情之下，儿童常规的检查可以推后，但如果遇上孩子出现发热、咳嗽怎么办？

省直中医院儿科主任王永清表示，如果一家人并无外出经历，也没有接触过外面的感染病人，家长可以在家里监测孩子的体温变化。一般的呼吸道感染，可以居家观察隔离、治疗，大部分普通感冒对症处理以后，一周左右就能恢复。当然，如果孩子出现了严重的发热、咳嗽、呕吐、腹泻等情况，家长一定要带着孩子到医

院就诊，在医生指导下进行相应的检查治疗。

根据我市卫生防疫要求，凡是发热的孩子都需要通过核酸检测，排除阳性后才能正常就诊。“健康码显示红码的孩子，还需要单间隔离，如果孩子有一定的自理能力，家长可以预先告知，但通常的情况都是家长带着隔离。”这期间就有一个时间差，所以家长带孩子到医院就诊时，一定要带好充足的生活用品，比如水、毯子甚至是一些食物等。



健康科普

疫情期间，孩子怎么吃？

“

免疫抵抗力的提升离不开干净卫生的生活环境、丰富合理的饮食、充足的睡眠和适当的运动。疫情期间，家长们要有意识地培养孩子们自主进食和家庭里分餐进食的良好习惯。

此外，分餐后家长还需合理安排儿童饮食。家长可以参考《中国居民膳食指南》中，按照平衡膳食原则设计的中国居民平衡膳食餐盘，来给孩子安排每天的饮食。具体每个年龄段的孩子该如何吃？健康周刊为大家综合相关信息后给出以下建议。



6月龄内婴儿

无感染、或无疑似感染及没有医学观察要求的家庭中，建议给予婴儿纯母乳喂养。

由于疫情管制而缺少外出、不能获得室外阳光暴露的婴儿，需要注意及时、足量补充维生素D（母乳喂养儿不需补钙）。

因食物受限，乳母不能获得足够维生素A和胡萝卜素时，建议给婴儿补充维生素A，以确保其肠道和呼吸道的免疫能力。

7至24月龄婴幼儿

两周岁以前婴幼儿继续给予母乳喂养。母乳富含免疫调节物质，对提高儿童抵御病毒能力有很大帮助。6月龄后从富含铁的泥糊状辅食开始补充。母乳或奶类充足时不需补钙，但需要补充维生素D。

2至6岁儿童

自主进食不挑食，鱼肉蛋类在膳食满足人体对营养素的需要中占有重要地位，是儿童摄入足量蛋白质和微量营养素的保障，有助于儿童免疫系统发育成熟和发挥作用。

确保儿童摄入适量奶制品。奶类是儿童膳食的重要组成部分。建议优先选择营养强化的婴幼儿配方奶或强化维生素A、D等营养素的儿童牛奶。普通液体牛奶、全脂奶粉也可选择。

必要时使用营养补充剂。对于饮食不佳的儿童，建议选择单一或复合含有补充维生素A、维生素D、维生素C、维生素B1、B2、B6、铁、锌、硒及DHA的营养素补充剂。

6至18岁未成年人

保证早餐的营养充足。天天喝奶，要保证每天喝奶300ml或相当量的奶制品，可选鲜奶、酸奶、奶粉或奶酪。

足量饮水，6至10岁儿童每天喝水800至1000毫升，11至17岁未成年人每天1100至1400毫升。

合理选择卫生、营养丰富的食物作零食，两餐之间可以吃少量零食，不能用零食代替正餐。水果、奶类、大豆及其制品、坚果、全麦面包、麦片、煮红薯等都是很好的选择。不喝或少喝含糖饮料，更不能饮料代替水。做到不偏食、不暴饮暴食。

抗击疫情 株洲加油

