

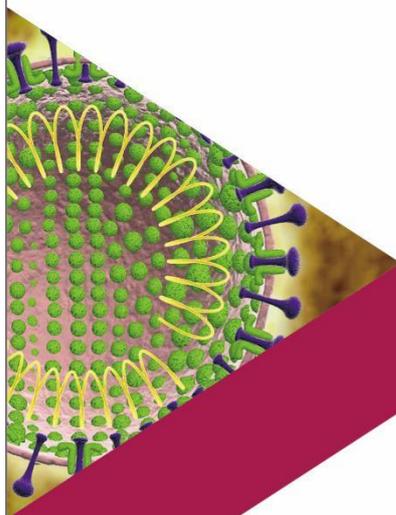


川护大爱 战疫同行

四川护理职业学院
抗击新型冠状病毒肺炎爱心志愿服务队

新冠肺炎社区居家防护手册

儿童篇



2020年2月 印制

前 言

疫情无情人有情，在举国上下共同抗击新型冠状病毒肺炎疫情的严峻形势下，为了贯彻落实习近平总书记把人民群众生命安全和身体健康放在第一位。作为卫生健康专家，立即号召组建“四川护理职业学院抗击新型冠状病毒肺炎爱心志愿服务队”，勇挑抗疫重担，驻牢社区防护墙，积极投身社区疫情防控服务。为了让社区居民尽快学到防控知识，带领志愿队成员充分发挥专业优势，结合当前新冠肺炎疫情，快速组织整理和参考权威机构发布的防护知识，编写系列新型冠状病毒肺炎社区居家防护手册，全套共分六册，即新冠肺炎社区居家防护手册——老人篇、新冠肺炎社区居家防护手册——成人篇、新冠肺炎社区居家防护手册——学生篇、新冠肺炎社区居家防护手册——儿童篇、新冠肺炎社区居家防护手册——孕产妇篇、新冠肺炎社区居家防护手册——中医篇，切实保障社区居民身体健康和生命安全。

《新冠肺炎社区居家防护手册——儿童篇》以社区儿童当前防控新冠肺炎疫情最关切、最重要的问题形式呈现，共分为 15 个问题，涉及疾病相关知识、儿童防护、消毒、就医建议及健康生活方式等，供广大社区儿童、居民家庭参考使用。

由于时间仓促，水平有限，不妥之处敬请海涵和指正。

四川护理职业学院抗击新型冠状病毒肺炎

爱心志愿服务队队长 张先庚

2020 年 2 月 9 日

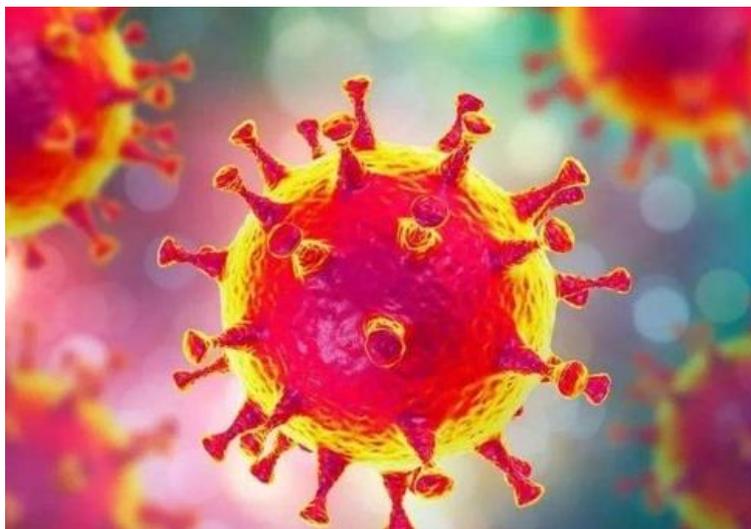
目 录

一、什么是新型冠状病毒肺炎？	1
二、新型冠状病毒的传播途径有哪些？	1
三、新型冠状病毒肺炎的表现有哪些？	2
四、新型冠状病毒的易感人群？	2
五、儿童居家环境需要注意什么？	3
六、如何给孩子的餐具、玩具、衣服等消毒？	3
七、如何给孩子洗手？	3
八、疫情期间，不同年龄孩子的饮食需要注意什么？	4
九、宠物会传染病毒给孩子吗？	5
十、可以带孩子下楼玩吗？	6
十一、什么时候需要戴口罩？多大的孩子需要戴口罩？孩子口罩怎么选？	7
十二、孩子可以打预防针吗？	8
十三、孩子出现什么情况需要去医院？	8
十四、带孩子去医院如何做好防护？	9
十五、孩子发烧咳嗽如何与新型冠状病毒肺炎相区别？	10

一、什么是新型冠状病毒肺炎？

新型冠状病毒肺炎(“Novel coronavirus pneumonia”，简称“NCP”)，简称“新冠肺炎”。2019年12月以来，湖北省武汉市陆续发现了多例新冠肺炎患者，随着疫情的蔓延，我国大多数地区和境外部分国家也相继发生此类疾病。

新型冠状病毒是以前从未在人体中发现的冠状病毒新毒株。目前，新冠肺炎作为急性呼吸道传染病已纳入《中华人民共和国传染病防治法》规定的乙类传染病，按甲类传染病管理。



二、新型冠状病毒的传播途径有哪些？

新型冠状病毒可以持续人传人。目前已经确定的传播途径有呼吸道飞沫传播（打喷嚏、咳嗽等）和接触传播（用接触过病毒的手挖鼻孔、揉眼睛等）。气溶胶和消化道等传播途径尚待明确。

三、新型冠状病毒肺炎的表现有哪些？

新型冠状病毒肺炎患者以发热、乏力、干咳为主要表现。少数患者伴有鼻塞、流涕、腹泻等症状。重型患者多在一周后出现呼吸困难，严重者快速进展为急性呼吸窘迫综合征、脓毒症休克、难以纠正的代谢性酸中毒和出凝血功能障碍。部分患者起病症状轻微，仅表现为低热、轻微乏力等，无肺炎表现。多数患者预后良好，少数患者病情危重，死亡病例多见于老年人和有慢性基础疾病者。



四、新型冠状病毒的易感人群？

人群普遍易感。所有婴幼儿、青壮年、老年人均可发生，是否会被感染，主要取决于是否与患者或无症状感染者接触。就目前病例看，儿童感染病情相对较轻。



五、儿童居家环境需要注意什么？

儿童家庭房间建议每天轮流通风至少 3 次，每次开窗通风 20-30 分钟，房间通风时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。保持室内家具和环境卫生、整洁。



六、如何给孩子的餐具、玩具、衣服等消毒？

孩子的餐具，如奶瓶、奶嘴等，可以浸没在汤锅中煮沸超过 30 分钟或蒸汽蒸 5 分钟，就可以完成消毒。

不耐热的玩具等物品，可用酒精棉擦拭玩具表面的方式消毒。

孩子的衣物或者毛绒玩具，一般用洗衣液清洗干净，或用开水烫后在阳光下晒干即可达到消毒的效果。

使用消毒产品时，要注意避免接触到孩子的眼睛和嘴，消毒后也要尽量放置一段时间，让刺激性物质挥发充分后，再与孩子接触。

七、如何给孩子洗手？

做好手卫生，勤洗手，正确洗手。一般婴儿用婴儿香皂或婴儿洗手液，儿童可选用肥皂、香皂、洗手液，如果有皮疹则不用肥皂洗手。

年长儿可独立洗手，幼儿需在家长协助下洗手，家长先洗净自己的双

手，协助幼儿洗手结束后，需再次清洁双手。在进食前、排便后、接触分泌物后、戴口罩前、脱口罩后均应洗手。

七步洗手法是医务人员进行操作前的洗手方法，用七步洗手法可有效清除手部污物和病原菌，减少传染病的传播。步骤如下：



八、疫情期间，不同年龄孩子的饮食需要注意什么？

1. 儿童处于生长发育时期，需要提供充足的营养物质，多食用含优质蛋白食物，如牛奶、蛋类、瘦肉等，新鲜的水果蔬菜，根据实际情况适量补充维生素、矿物质和鱼肝油等。

2. 母乳喂养儿可继续母乳喂养，如果这段时间该断奶了，建议暂时不断奶，等疫情过去后再断奶。

3. 6个月后的婴儿正确添加辅食，人工喂养时家长严格做到配奶前洗手，所有饮食用具消毒。

4. 年长儿可增加口味丰富的坚果。

5. 所有食物要充分熟透后才能食用，清淡饮食，不吃野生动物及大鱼大肉。

6. 适量多饮水，多排尿，宜饮用温水，同时适量增加奶制品（牛奶、酸奶）。



九、宠物会传染病毒给孩子吗？

世界卫生组织回应，目前没有证据显示猫狗等宠物会感染、传播新型冠状病毒。虽然是“无证据”表明，但是李兰娟院士表示，新型冠状病毒是在哺乳动物之间传播，如果宠物接触到病例或者疑似病例也要进行隔离。所以，请保护好自己的宠物，与宠物接触后，都应该用肥皂和流动水认真洗手。



十、可以带孩子下楼玩吗？

建议儿童尽量不要外出。不是疫情高发地区，如果要进行适当户外锻炼，建议去空旷、通风、人少的空间进行活动。尽量避免或减少去人口密集的场所和不通风的空间。外出时注意戴好口罩，家长要及时制止孩子乱摸乱碰的行为，最好随身携带含有酒精类的一次性手部消毒液及时消毒，回家后要及时更换衣物，用肥皂和流动的清水认真洗手。



十一、什么时候需要戴口罩？多大的孩子需要戴口罩？孩子口罩怎么选？

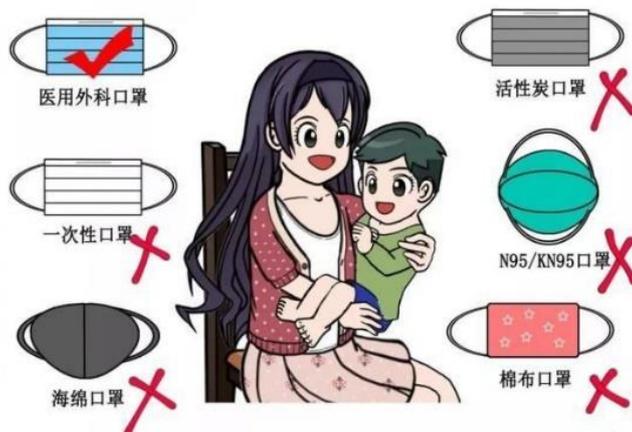
到公共场所或进入人员密集或密闭场所时、乘坐公共交通工具时、可能会接近伴有发热或呼吸道症状的患者时、可能会接近近期到过疫区者时，以及儿童自身出现发热、流涕、咳嗽、打喷嚏等症状时，都必须佩戴口罩。



通常 1 岁以下的婴儿不宜佩戴口罩，易引起窒息，以看护人提供防护为主，看护人需主动戴好口罩，不要亲吻孩子，不要对着孩子咳嗽、打喷嚏、呼气。为了保护孩子不受病毒入侵，在确保孩子可以接受的情况下，1 岁以上的孩子外出时都应该佩戴口罩，并且家长应注意检查孩子的呼吸情况。

儿童一般可选择医用外科口罩。虽然 N95 医用防护口罩病毒防护能力最佳，但是透气度也最差，不适合孩子使用。棉布、海绵口罩阻隔性欠佳，同样不推荐给孩子使用。市面在售儿童口罩，按照年龄主要分为 1~3 岁和 4 岁以上两种选择，家长要根据年龄选择适合宝宝大小的口罩。所有类型的口罩，防护效果都是有限的，需要定期更换。不管外科口罩还是医用防护口罩，口罩变湿或者被分泌物污染就要换

掉。避免孩子感染的最佳方式仍然是在这段时间避免外出，避免和外来的人群直接接触，口罩是万不得已时的选择。



十二、孩子可以打预防针吗？

原则上绝大多数疫苗接种推迟不会影响后期接种效果，疫情过后尽早补种即可。但有狂犬病或破伤风暴露风险的，即使在新型冠状病毒感染流行期间也不能延迟接种，必须在当天进行注射。疫情流行期间带儿童去接种时，家长和儿童需全程佩戴口罩，不要用不洁净的手去碰儿童的眼、口、鼻。建议密切关注儿童预防接种门诊动态。



十三、孩子出现什么情况需要去医院？

疫情流行期间，若儿童出现咳嗽、发热等症状，但确定无外

出、没有接触过患者或感染者时，可先监测儿童体温，居家治疗普通的呼吸道感染。如果体温持续不降，或咳嗽加重、出现呼吸困难、精神状态不佳等，建议就近到开设儿科门诊的医院，遵医嘱进行检查和治疗。



十四、带孩子去医院如何做好防护？

原则是能不去就不去。一定要去的话，必须全程戴好口罩，如果没有高危接触史，儿童医院或者综合性的医院儿科门诊都可以。最好先提前预约门诊号，如果只有急诊，可带上水杯、退烧药、小毛巾小毯子、消毒酒精棉片、口罩、医保卡。同时注意手卫生，去公共场所或触摸公共设施后要注意洗手，避免用手揉眼睛、鼻子和嘴。



十五、孩子发烧咳嗽如何与新型冠状病毒肺炎相区别？

如果孩子出现发热和咳嗽，家长先不用过度紧张，只有符合以下两点，才能被纳入新冠肺炎疑似病例：

1. 流行病学史

(1) 发病前两周内有关武汉地区的旅行史或居住史或本地有其他病例持续传播；

(2) 发病前 14 天曾经接触来自武汉市或其他有本地病例持续传播地区的发热或有呼吸道症状的患者；

(3) 有聚集性发病或与新型冠状病毒感染者有流行病学关联。

2. 临床表现

(1) 发热（部分患者可无发热症状）；

(2) 具有病毒性肺炎影像学特征（胸片或 CT 上看有肺炎）；

(3) 发病早期白细胞总数正常或降低，或淋巴细胞计数减少。

如果不具备以上两点，普通呼吸道感染的可能性较大，但由于这段时间是疫情的敏感时期，所以如果有发烧、咳嗽等表现经一般处理不好转，应及时到医院由医生处理。



参考文献：

- 1.国家卫生健康委员会.国家卫生健康委关于新型冠状病毒肺炎暂命名事宜的通知[EB/OL].2020-02-09.<http://www.nhc.gov.cn/yzygj/s7653p/202002/18c1bb43965a4492907957875de02ae7.shtml>.
- 2.李新华,高福.新型冠状病毒感染的肺炎公众防护指南[M].北京:人民卫生出版社,2020:5.
- 3.新型冠状病毒感染的肺炎健康教育手册.中国教育健康中心.2020,2.
- 4.76个要点超全的新冠肺炎防护知识辑帮你保护全家人.丁香医生公众号.2020,2.
- 5.如何给孩子的物品消毒?丁香妈妈公众号,2020,2.



川护大爱 战疫同行

四川护理职业学院
抗击新型冠状病毒肺炎
爱心志愿服务队

网上 咨询平台

专业人士为您健康护航

开通啦

心理咨询 健康咨询

面对当前新型冠状病毒肺炎疫情的严峻形势，为积极响应党中央号召，发扬新时代“逆行者”献身精神，发挥高校在抗击疫情中的智慧和担当，四川护理职业学院院长张先庚教授以个人专家名义倡议组建了抗击新型冠状病毒肺炎爱心志愿服务队。志愿队包括了心理健康、临床医学、中医、健康指导、药膳食疗等领域院内外专家和教师130余人，均具有专业医理论知识和丰富的临床能力，在本次防疫战中不畏生死、不计报酬，无私奉献，本着“发挥专业优势、高效防控疫情、弘扬川护大爱”的原则开展爱心志愿服务工作。

扫描下方二维码24小时免费咨询，
我们将竭诚为您服务！

