

三类特殊新生儿防范新冠肺炎遵医嘱

心肺慢性病人 居家适当锻炼身体



新型冠状病毒感染的肺炎疫情牵动国人的心。心肺功能是人体健康的一项重要指标,根据国家卫健委发布的《新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案(试行第四版)》,在本次疫情中,虽然人群普遍易感,但是老年人及有基础疾病者感染后病情较重。对此,国家体育总局体育运动科学研究所运动康复与体能训练研究中心研究员高晓麟接受采访时表示,“心肺系统对人的健康来说非常重要,它给人体运输必需的氧气以及各种营养物质,并排出代谢产物。衡量心肺功能重要指标最大摄氧量现在被称为‘第五生命体征’,它跟人的健康程度密切相关,最大摄氧量越高,提示机体健康水平越好,死亡风险越低,运动能力也相应较强。通常有良好心肺功能的人群也会同时具有较强的免疫力,更加有利于抵抗各种病毒细菌的入侵。平时坚持锻炼健身的人群,面对这次疫情,风险程度就会比免疫力低下的人低一些。因此,进行有氧心肺功能锻炼对于提高免疫力、促进人体健康是非常重要的。这次疫情里,有慢性病和(或)心肺功能较差的老年人因为以上原因就会容易‘中招’,成为易感、重症人群。”

鉴于此,高晓麟强调:“老年人多有慢性病,免疫功能较弱,所以一定要少出门,尽量避免外出,减少去人群聚集的地方,减少接触病毒的机会,从传染途径上切断一切可能,这一条非常重要;另外也要迈开腿,居家适当锻炼身体,不要做激烈运动,像是适合老年人的一些锻炼方法,如传统的养生功法,太极拳、健身气功,甚至一些难度较低的瑜伽都是可以的。此外,还要规律生活,按时作息、饮食,不恐惧、不焦虑,保证生物节律不被打破,增强自身免疫力。”

高晓麟建议,通常每天锻炼时间以30~40分钟/次为宜,每周锻炼4~5次,运动心率控制在120~150次/分钟,冬季运动要做好充分的准备活动,这一点对普通人也适用。体能较差的慢性病患者可以进行短时间、多组间歇运动,组间有充分休息,只要每天总运动时间达到30~40分钟也可,运动后应感到微微出汗,稍有疲劳。

外出买菜购物 注意六大要点

不少网民关心,农产品在运输、售卖等过程中是否有附着新冠肺炎病毒的可能?农产品买回家后应该如何处理才能放心食用?

中国疾病预防控制中心研究员冯录召表示,病毒通过飞沫、直接接触等方式污染到蔬菜、肉和水果的几率很低。蔬菜、肉、水果买回家后先用流水清洗。有人说是不是多放几天比较安全,我们建议新鲜蔬菜、水果不要放置太久再吃,暂时不食用的肉类要冷藏、冷冻,因为如果放置时间过长,可能变质滋生大量细菌,吃了之后反而对身体不好。记得不要生食,蔬菜、肉类应炒熟吃,水果的话尽量削皮,处理生食和熟食的切菜板及刀具要分开。病毒在温度56℃状态下30分钟就能被杀死,而炒菜等温度能达到100℃甚至更高。也要提醒大家,处理过后还是要注意及时洗手。目前新型冠状病毒是否经粪-口途径(消化道)传播,虽尚待进一步明确,但通过将食物洗净煮熟,“饭前便后”洗手等方法可预防病毒经消化道传播。

外出买菜购物六大要点,教你科学防护。

- 1.为了降低感染的风险,请您尽量减少外出活动,减少到人员聚集的公共场所,外出时请您记得戴好口罩。
- 2.乘坐厢式电梯时,请您戴好口罩,不要到处乱摸乱碰。
- 3.进入公共场所前请您戴好口罩,自觉配合管理人员进行体温测试,尽量乘坐斜梯,避免乘坐厢式电梯。
- 4.购买东西时,要注意保持手部卫生,尽量减少接触公共场所的公共部位或物品,不要用手接触口罩和眼睛、打喷嚏或者咳嗽时,要用纸巾、口罩或手肘遮住口鼻。
- 5.在公共场所尽量与其他人保持一定距离。
- 6.外出回家后要先摘下口罩然后用流动水洗手,要记得用洗手液或者肥皂,最后用干毛巾或一次性的纸巾擦干双手。



随着新冠肺炎的蔓延,自身免疫功能发育不成熟的新生儿,也被病毒列入了入侵“名单”。2月5日的数据显示,我国已有3例确诊的新生儿新冠肺炎感染病例。这不禁让有新生儿的家庭胆战心惊。

新生儿新冠病毒感染是否可防治?2月10日,科技日报记者就此采访了中南大学湘雅医院新生儿科教授岳少杰及医师丁颖。

有特殊背景,不得不排查
2月7日,由中南大学湘雅医院新生

儿科起草的《湖南省新生儿新型冠状病毒感染防治方案(试行 第一版)》向湖南省各级医疗机构发布。

丁颖说,新冠病毒感染新生儿,并不是偶然,在出生仅36小时即检测出核酸检查阳性、和出生5天就检查出核酸检查阳性的新生儿案例中,他们的母亲均已被确诊新冠肺炎。“新冠病毒感染的可能途径有飞沫传播、密切接触传播,及医院获得性感染等。此外,新生儿还多了两个可能被感染的途径,即通过感染孕产

妇的母-婴垂直传播,及母乳喂养经母乳-口传播。”
丁颖表示,并非所有的新生儿都要进行新冠病毒感染排查。但有三类“背景”的特殊新生儿,不得不排查,即孕产妇本人是被确诊者或高度疑似感染者;孕产妇密切接触的家人已被确诊感染或是高度疑似感染者;新生儿出生后,家庭照护人员有被确诊者和高度疑似感染者。

症状不典型,起病更隐匿
岳少杰介绍,与成人患者相比,新生儿感染新冠病毒后,症状相对不典型,起病更隐匿。除发热外,他们还易呈现出精神反应差、吃奶差、张口呼吸、喘息、气促、呻吟、咳嗽、呕吐、腹泻等表现。

岳少杰特别强调,对于上述三类特殊新生儿,应视情况决定是否居家隔离观察。产前就疑似新冠病毒感染的妈妈所生新生儿,出生后应留在医疗机构隔离观察;出生后密切接触过疑似或确诊患者的新生儿,一旦出现发热、咳嗽、呼吸困难、精神反应差、吃奶差、反复呕吐等症状,应立即转入定点医疗机构住院观察;而曾接触过疑似或确诊患者的无症状新生儿,可选择居家隔离。

居家隔离,消毒要“精细”
丁颖表示,居家隔离的新生儿,需要家长“精细”护理。

首先要保持居室通风,开窗通风换气每天不得少于2次,每次至少持续半

小时以上;新生儿生活用品要专用,单独洗涤消毒处理;用过的纸巾、湿巾和尿片等,要放置到专用垃圾桶,清理前用含有效氯500~1000毫克/升的含氯消毒液喷洒或浇洒垃圾至完全湿润,并扎紧塑料袋口,垃圾需要每天清理。

同时采用含有效氯250~500毫克/升的含氯消毒剂进行预防性消毒,每天至少使用该消毒剂擦拭一次婴儿床等新生儿日常可能接触使用的物品表面,然后使用清水清洗;每天使用该消毒剂对地面进行湿式拖地;日常织物,则要用该消毒剂浸泡1小时,或煮沸15分钟消毒。对耐热物品,如奶瓶、奶嘴等,也要煮沸15分钟消毒。

母乳喂养,特殊时期有讲究
疫情期间如何进行母乳喂养,也是大家关注的热点。岳少杰介绍,母乳喂养时,要特别注意手和乳房的清洁卫生。此外,不建议疑似/确诊病例的母亲进行母乳喂养。不过,这类母亲仍建议定期挤出乳汁,保证泌乳,以便排除或治愈新冠病毒感染后,仍可进行母乳喂养。

对于新生儿新冠病毒感染的预防,专家提出,最重要的是预防孕产妇及看护者感染,降低他们接触病毒的可能。与新生儿同居一室的家长或看护者,应特别注意自身防护,尽量减少外出,避免去人群聚集的公共场所;不得不外出时,应规范佩戴口罩,回家后更换衣物和彻底洗手后再接触新生儿。

疫情当前,孩子宅家如何保护视力?

特殊时期,很多家长开始担心孩子的视力问题:天天宅家,无法出门参加户外活动,娃们一直和电视、手机、平板电脑等电子产品密切接触。

过段时间开学,学校还要开设网上教学,孩子的视力会不会受影响?特殊时期,有没有保护视力、防控近视的妙招?

浙江大学医学院附属第二医院眼科中心视光部主任倪海龙表示,在当下的特殊时期,“宅”在家是完全正确的,但很多孩子可能都在长时间近距离用眼,这个时候,尤其要注意养成良好的用眼习惯!

遵循“20-20-20”口诀:阅读、书写、看手机及电脑等20分钟后,要抬头眺望20英尺(6米外)远方,至少20秒以上。

倪海龙主任特别提醒,现在很难做户外活动,建议孩子们经常去阳台、窗边等有自然光的地方,尽量在自然光下书写、阅读、休息,并尽可能多眺望远方。

在疫情的防控上,房间要多通风,大家可以在通风时和自然光亲密接触一

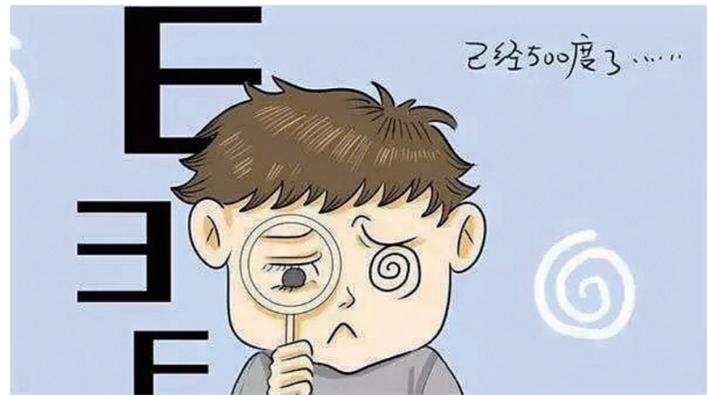
下。另外,让孩子们多睡觉,保证睡眠,并多做一些室内的活动。“睡眠、室内活动的时间多了,近距离用眼的时间自然就少了。”

对于很多家长打算购买投影仪或者投屏来帮助孩子上网课,倪主任说,不推荐。尤其在当下,不是必须的,大家还是尽量不要出门去添置,重要的是养成好的用眼习惯,遵照以上原则,对孩子的视力保护已经有比较好的作用。

通常寒假是儿童青少年眼科就诊高峰,但在特殊疫情时期,他提醒家长们尽量少带孩子来眼科,这些检查请大家暂缓就诊,包括:儿童青少年视力筛查及复查;近视、远视、散光等相关验光配镜;角膜塑形镜验配及复查;斜视视检查等。

但如果有突发眼红痛伴头痛;突发视物模糊、视野缺损、暗影固定遮挡;眼部外伤后伴视物模糊眼痛等情况,一定要在做好防护的前提下及时就诊!

提醒广大家长,在疫情防控严峻形势下,把孩子身心健康放在第一位,珍惜



宝贵假期,不过度施加压力,科学、适度安排孩子学习、生活和锻炼。

保护孩子视力,家长们还需要做好以下几点:保持良好的用眼习惯和健康的生活方式,在孩子面前尽量少使用电

子产品,给孩子做表率。督促孩子在读写时保持正确姿势,保持良好的用眼习惯。

疫情当前,防疫知识要掌握,正确用眼不能忘。呵护好孩子们的眼睛,给他们一个光明的未来。

上班后怎么防感染?三大高危区要当心!



新型冠状病毒感染的肺炎属于呼吸道传染病,其病原体主要通过飞沫传播,一般范围在1米左右。所以空气不流通,人员密度较大,人员来往较频繁的地方,都是高危地带。在办公场所,按危险程度高低,分别是电梯间、餐厅、办公室。

搭乘电梯务必戴好口罩
建议能不搭乘电梯,尽量不要搭乘电梯;如果所在的办公室楼层实在太高,爬楼梯不现实,那么搭乘电梯时一定要戴好口罩。即使是去餐厅吃饭搭乘电梯,也不要着急摘下口罩。

对有条件的单位来说,一定要频繁为电梯间消毒,特别是接触最频繁的按钮区。

坐下吃饭最后一刻才可以摘口罩
餐厅是次高地带。戴着口罩吃饭不现实,但千万记住,别着急摘口罩,坐下吃饭最后一刻才可以摘口罩。

避免面对面就餐,避免就餐说话。避免扎堆就餐,有条件的单位可实行分时段就餐。如果单位没有这个条件,大家尽量

打包后单独用餐,也可以自带便当。

在办公室也尽量戴口罩
返岗的单位,首先要排查一下有没有武汉来的职工、家属、密切接触者。如果有,就要叫他(她)在家隔离,暂时不要来上班。

即使大家都没有去过疫区,没有跟感染或疑似感染的人接触过,但考虑到近期也是流感高发期,大家在办公室尽量都戴上口罩。特别是一些服务型行业,工作中难免会与人产生一定接触,所以戴好口罩很有必要。

同时,建议彼此说话的时候,尽量保持一米远的距离,减少飞沫传播的风险。

办公室建议每天通风3次
开窗通风是一个良好的预防呼吸道疾病的方法。所以办公室要勤开窗常通

风,建议每天通风3次,每次20~30分钟。如办公室无法开窗,则要增加新风量。

可以用75%的酒精对办公场所公共领域内高频接触部位进行消毒,比如门把手等。

个人物品根据个人实际情况来消毒,同样可以用75%的酒精擦拭鼠标键盘,工作证,文具,椅子、办公桌面等。酒精要喷洒覆盖物件,自然晾干即可,不用擦拭。

勤洗手!勤洗手!勤洗手!
多数传染病都会通过接触传播,因此保持手部卫生非常重要,所以,一定要勤洗手。到单位,第一时间洗手;吃东西前,先洗手;到过电梯间、饭堂高危区,回来洗手;外出回来,马上洗手;要接触自己面部,特别是鼻孔与眼睛前,先洗手。

防控疫情

我们一起努力

不要扎堆 拒吃野味 佩戴口罩 经常洗手 科学就医 配合检查

启东市新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作指挥部

