

# 孩子夏季感冒发烧怎么办?

## 育儿专家来支招



淋滴后不要直吹风扇、空调,要擦干孩子身上的汗水,及时更换被浸湿的衣服。

其次,空调温度不宜过低。开空调时,室内温度最好在26~28℃左右,室内外温差不要超过10℃以上。若内外温差大,忽冷忽热,孩子体温调节难以适应也会引起感冒。同时,要保证室内外空气新鲜流通。

再次,培养良好生活习惯。孩子自身防御能力较弱,容易被感染,平时要引导孩子积极锻炼身体、增强体质。此外,要注意饮食,多喝水,多吃蔬菜水果,避免因为天热胃口差造成营养物质摄入不足,最终导致免疫力下降。

如果孩子出现感冒症状,家长不要惊慌。起初只出现胃口不佳、打喷嚏、流鼻涕,可仔细观察,注意饮食调节、室内空气流通,尽量不去公共场所,以防引起病毒感染。如果孩子出现体温波动并伴有咳嗽,家长无法判断是病毒性感染还是细菌性感染时,要及时到医院就诊,需求医生帮助。

值得注意的是,不要强行给孩子进补,否则会造成呕吐、反胃等,甚至加重病情。如果体温低于38.5℃,可利用物理降温法退烧。同时,观察孩子的意识状态、面色、呼吸等变化,如果出现面色

苍白、烦躁、呕吐、呼吸急促、嗜睡等情况时,应立即去医院就诊。

怎样进行物理降温呢?可从以下几个方面入手:

1.适当减少衣物。发烧时不要穿过多衣物,但也不要给孩子光着身子,因为此时皮肤跟空气接触会有不舒适感,最好给孩子穿棉质衣服。同时,保证空气流通,可打开空调适当降低室温,能起到散热的效果,但要避免凉风直吹孩子。

2.用冰袋降温或冷湿敷。如果孩子体温达到39~40℃,可将冰袋置于其头下或者前额,使用时注意避开孩子耳垂等薄弱部位,以免冻伤。冷湿敷是小儿发热时比较常用的物理降温方法,可将数块小毛巾浸入20℃左右的水中,取出拧至半干,敷于额前、腋下、颈部和腹股沟位置,每隔3~5分钟换一次毛巾。如果冷敷时孩子出现寒战、鸡皮疙瘩、哭闹等情况应停止。

3.温水擦浴。水温不能过高或太低,最好控制在32~34℃范围。温水擦浴时,要避免擦拭胸前、腹部、后颈、足心等对冷刺激比较敏感的部位。对于腋窝、肘窝、腘窝和腹股沟,可适当延长擦拭时间,擦浴时间一般不超过30分钟。

炎炎夏日,热闷难耐,很多家庭会使用空调降温。然而,小朋友的免疫力相对成人来说较低,体温调节较慢,很容易感冒或肠胃不适。那么,父母应该如何处理呢?

感冒,医学上称为急性上呼吸道感染,会表现出食欲不振、呕吐、打喷嚏、流鼻涕、发烧、咳嗽等症状。

感冒发生的诱因很多,父母可以从重视以下几点开始,帮助孩子做好预防。

首先,依据气温变化,灵活增减衣物。夏季室内外有一定的温差,如果长期待在商场、超市等冷气开放的地方,要穿上一定的衣物,到了室外再脱。另外,孩子活泼好动,大汗

# 长达40天“三伏”开启 教您科学应对不惧“考验”

7月16日入伏,今年“加长版”三伏长达40天,一年中气温最高且又潮湿闷热的日子开启,如何在这特殊时期不惧“考验”,专家教您科学应对。

## 高温天易中暑危及生命

### 常备这些药品

专家称,中暑是指人处于热环境中体温调节功能紊乱所导致的临床症状,由轻及重分为先兆中暑、轻度中暑和重症中暑。重症中暑又分为热痉挛、热衰竭和热射病三种。其中,热射病最严重,死亡率高达60%。热射病发病早期,患者会出现大量冷汗,继而无汗、躁动不安、神志模糊、血压下降,严重者会产生脑水肿、肺水肿、心力衰竭等。

炎热天气会使心血管病患者的交感神经兴奋,加重心血管的负荷,尤其

是心脏功能不全的患者,他们体内的热量如果不能及时散发,也容易中暑。糖尿病患者对内外环境温度变化反应迟钝,容易中暑。

和普通人相比,老年人由于皮肤汗腺萎缩和循环系统功能衰退,肌体散热不畅,容易中暑。孕妇因为怀孕或产后体力消耗大,身体虚弱,如果长期逗留在通风不畅、温度较高的室内环境中,也容易中暑。婴幼儿体温调节功能差,容易中暑,因此在炎热的天气里要特别注意。

专家提醒,人们在高温天气中,要注意及时补充水分,不要等到口渴时才喝水。在高温环境中进行体力劳动或剧烈运动,建议每小时至少喝2~4杯水,大约500~1000毫升。饮水应少

量多次。需要注意的是,大量出汗会导致体内盐分与矿物质的流失,应注意补充。

“此外,人们还应减少户外活动时间,避免长时间露天作业和阳光直射,外出时应穿浅色系宽松衣服,并戴遮阳帽或打遮阳伞。”专家说,长期在高温环境下劳作的人体温调节能力较强,不容易出现中暑。但是,平时很少在户外或高温环境下工作的劳动者,尤其要避免在高温、不通风的环境下活动或劳作。

## 专家提醒大家 请常备这些药品

藿香正气液(水、丸、胶囊):这四种剂型的作用及药理基本相同。主要有祛暑解毒、化湿和中之功效。临床凡有外感风寒、内伤湿滞表现为感冒、呕吐、

泄泻的患者,均可使用。

十滴水:有祛暑散寒、健胃之功效。主要用于中暑引起的头痛、头晕、恶心、呕吐、胃肠不适等。长途旅行、高温环境下工作者,可用此药预防中暑。

人丹:具有清热解暑、避秽止呕之功效,是夏日常用防暑成药,主要用于因高温引起的中暑头痛、急性胃肠炎(呕吐腹痛腹泻)、夏季感冒与水土不服等。

暑症片:具有祛暑解毒、化痰开窍、调和胃肠之功效,多用于中暑昏迷者的急救,苏醒后即可停药。孕妇忌用。另外,夏桑菊颗粒、下火王颗粒、抗病毒颗粒以及用菊花、金银花等沸水冲泡代茶饮,对防治夏日感冒、中暑等,均有良好作用。

## 停电通知

(20200705b)

原20200704b停电通知中7月30日6:30-12:30 10kV江双线130号杆搭头线后段线路(中心村、镇北村、万丰纺织)停电检修计划取消。

7月30日5:00-15:00 10kV豫香线89号杆周墩村分段开关至10kV强民村4083/440A联络开关线路段(金木家私有限公司、周墩村12-4号、周墩村12号、圩东村、南坎车口、圩东村1号农居点、亭海村40-2号、大豫镇亭海水厂、大豫浸胶手套厂、凌窑村54号;)停电检修。

7月31日5:00-14:30 10kV盐场线0号杆至10kV东港村4083/4110联络开关至10kV强民村4083/4403联络开关线路段、10kV兵坎线16号杆强民村1号分段开关至10kV兵坎线33号杆搭头线线路段(10kV盐场线:培新村、丰管农业科技、南坎5车口、安民村136号;10kV兵坎线:安民村138号;)停电检修。

8月1日5:00-13:00 10kV豫北线96+1号杆棉场2号分路开关后段线路(农场扬水站、大豫镇农场社区居委会2号、大豫镇农场社区居委会1号、江苏省国营如东农场、如东县大豫镇农场居委会。)停电检修。

8月3日5:00-13:00 20kV富东线12+1号杆洋口港港务分路开关后段线路(洋口港港务公司、港程物流综合服务、洋口港投资开发有限公司、金光能源、金红叶、如东县长沙镇滨海村滩涂养殖有限公司、中天科技)停电检修。

8月4日5:00-13:00 10kV长卫线8+40号杆渔民街分路开关后段线路(长北村30#、卫海3车口、长堤村、合力建材有限公司、三民村、三民冷冻食品、海海水产品、东升水产品、翁峰、洋口港港城开发有限公司)停电检修。

如东供电公司  
2020年7月23日

## 贡献开发区创文力量 树立主城区良好形象

(上紧接第一版)如东经济开发区党工委副书记翟建华表示,接下来将以强烈的目标意识、务实的工作作风和鲜明的问题导向全力以赴打赢创文攻坚战。

全区上下将扛起“第一责任人”政治责任,牢固树立全局“一盘棋”思想,把应知应会宣传辅导工作放在突出位置,全员上阵入户宣传,努力提升群众知晓率、满意度。对照实地考察点位测评要求,对社区、主次干道两侧、居民小区、背街小巷等重要点位,逐一过堂进行再梳理、再排查、再提升,确保把各项工作做细、做实、做到位。对照第三方测评反馈情况和创建办交办问题,举一反三,对标找差,限时迅速整改到位。严格落实包干责任制要求,集结全员力量,倒轧时间、倒轧责任,全力推动各自责任区创文工作卓有成效。

### 关爱空巢老人

你的援手,  
倍感亲切!  
China Virtue



### 关爱残障人士

你的扶助,  
暖人心扉!  
China Virtue



### 关爱困难职工

你的帮扶,  
亲近温暖!  
China Virtue



### 关爱留守儿童

你的帮助,  
贴切友爱!  
China Virtue



如东县融媒体中心 宣



如东申丞护理院

养老 康复 好去处

如东申丞护理院 医疗康复护理

电话: 0513-69915100