

健康定海



老年人如何加强个人防护？

1. 符合接种条件的老年人应及时接种新冠病毒疫苗，尽快完成全程接种或加强免疫接种。
2. 尽量减少外出，尤其是避免到人群聚集的封闭场所。
3. 确需外出时，一定要正确佩戴口罩。
4. 避免直接接触外部环境物体，勤洗手，注意个人卫生。
5. 居家期间要定期开窗通风，注意体感温差变化。
6. 有条件时，可将老年人转移至另外一个房间，待通风结束、室内温度恢复后再返回。
7. 保持心情放松，不要紧张，保证睡眠，规律作息。
8. 饮食规律，多喝水，尽可能避免吸烟饮酒。
9. 患有基础性疾病需长期服药的老年人，不可擅自停药，可让家人代取药。
10. 家人如果接触社会面比较多，减少非必要探视老人的次数。

如果家里同住人感染了新冠病毒，如何减少同居老年人的感染风险？

1. 若有条件，可将感染者转移至其他住所，或用单独的房间进行隔离。
2. 家人和老年人都需要注意手卫生。
3. 感染者需与家人分餐并做好餐具消毒。
4. 必须接触时，建议双方佩戴N95口罩。
5. 做好共用空间的清洁消毒，特别是卫生间以及经常接触的物体表面，如门把手、水龙头等。
6. 注意观察老人的情况，有问题随时处理。

老年人感染后如何居家治疗？

1. 确诊新冠居家治疗的老年人要每日监测生命体征，如心率、血压、呼吸频率等。
2. 有心肺基础病的老年人可同时监测指脉氧饱和度。
3. 家人要关注老年人的精神状态、食欲、大小便等。
4. 充分休息，保持充足睡眠。
5. 吃清淡及易消化的食物，少食多餐，不要一次进食过多，避免呕吐。
6. 结合体温和出汗情况适当补充水分，饮水要少量多次。
7. 老年人发烧时，可以给退热药（如对乙酰氨基酚），吃退热药的剂量宜从小开始，降温要缓一些。避免一次大量出汗造成虚脱甚至低血压，并根据出汗及血压情况及时补充水分。
8. 可以使用对症类中成药，如果出现不适症状，建议停用。
9. 避免多种药物同时服用，要看清楚药物说明书。
10. 高血压患者要注意血压监测，及时调整降压药的用量。
11. 糖尿病患者注意监测血糖变化，防止低血糖。
12. 防跌倒，活动时最好要有家人的帮助。
13. 晚上去卫生间要醒后半小时再起床、起床后半小时再站立、站立半小时再行走。

老年人感染后是否该去医院？

- 对于出现以下情况的，建议到医院评估是否需住院治疗：
1. 进行性加重的发热或呼吸道症状，或症状在好转后再次加重。
 2. 明显的肌肉酸痛。
 3. 活动能力较平时下降明显，或轻微活动后即出现明显呼吸困难。
 4. 胸痛或胸部压迫感、心跳加速或头晕、腹痛。
 5. 新出现面部、手臂和腿部无力或活动异常，尤其是以单侧为主。
 6. 大小便失禁或与喝水减少无关的尿量减少。
 7. 意识状态改变，定向力障碍，出现失语、意识减退并逐步加重，出现癫痫或谵妄。
 8. 出现焦虑状况或情绪恶化。
 9. 原有基础疾病明显加重且不能控制。
 10. 基础疾病多或合并症较重的老年人。

心血管病患者如何在家做好防护？

患有高血压病、冠心病、心衰的患者，以及心内介入治疗和心外手术后的患者，应当做好防护预防感染。注意做好原有心脏基础疾病的治疗，正确服用心血管病长期预防或治疗药物，合理膳食、戒烟限酒、适量运动，保持心态平衡，改善睡眠质量，增强免疫力，减轻心血管负荷。做好个人防护，防止因感染诱发原有心血管病，有助于预防心血管基础疾病的发病或变为重症。如果把基础病控制好，心血管病患者感染奥密克戎变异株后，风险并不会增加。

如果有持续性胸痛，需要及时到医院进一步诊断和治疗。

高龄老人或失能半失能老人，看护人员如何及时有效干预？

1. 了解新冠病毒感染后的常见症状：家庭成员或护理人员应该大致了解新冠病毒感染可能导致出现的全身症状和局部症状。全身症状如发热、头痛、全身酸痛、畏寒等。局部症状如咽痛、咳嗽、流鼻涕、咳痰、打喷嚏，偶尔有味觉和嗅觉丧失。
2. 了解老人的基础情况：家庭成员或护理人员应了解老人健康状态下的静息生命体征（如体温、血压、每分钟脉搏次数和呼吸次数等），对于有心肺基础病的老年人，建议记录指脉氧饱和度，以便及时发现病情变化。
3. 了解老人症状不典型的特点：老年人这个特

殊人群的症状往往隐匿且不典型。比如发热、咳嗽等典型症状可能不明显；对于无法正常表达的老年人，其症状可能更加隐匿，因此当他们出现不明原因的乏力、精神状态减退、食欲下降、走路不稳或摔倒、没有原因的心率增快或呼吸频率增快等情况，要高度关注。

“一老一小”防疫指南

儿童和青少年应如何做好防护？

虽然奥密克戎变异株的传播力更强了，但是家长与孩子只要做好以下几点，依然可以减少感染的几率：

1. 外出时与他人尽量保持1米以上距离，做好个人防护。
2. 不要带孩子去人群密集的场所、通风不良的室内或与他人长时间接触。
3. 长期居家时，应做好室内通风。尽量选择儿童外出活动时进行通风，或对每个房间进行

- 单独通风，避免儿童感冒。
4. 应避免接触公共场所的物体表面，减少感染几率。
5. 坚持运动可以增强儿童体质。
6. 咳嗽和打喷嚏时用弯曲的肘部或纸巾遮掩口鼻，并将用过的纸巾立即扔进封闭的垃圾箱，然后洗手或使用含酒精成分的免洗手液消毒。
7. 接种新冠病毒疫苗。3岁以上儿童及时接种新冠疫苗有助于预防重症。

儿童感染新冠后有哪些表现？和成年人相似吗？

儿童也是新冠病毒的易感人群，感染后的症状跟大多数病毒感染所致呼吸道感染的症状相似，也与成年人的症状类似，以发热、乏力、咳嗽、流涕、咽部不适或咽痛、鼻塞等为主要表现，部分孩子可出现热性惊厥、喘息，或伴有肌肉酸痛、呕吐、腹泻等症状。目前我们观察到的情况是，儿童感染新冠病毒后，发热程度不一，发热大概持续2-3天，病程大约3-5天。

- 帮助孩子抵御病毒侵袭的方法主要包括：
1. 接种新冠疫苗：适龄儿童如果没有禁忌证，应及时全程接种疫苗；目前儿童感染新冠，很多是由于家庭聚集性发病，3岁以下的儿童暂时

没有新冠疫苗覆盖，因此与低龄儿童共同居住者应积极接种疫苗，间接保护他们。

2. 家长应做好自身和孩子的防护：做好儿童的健康教育，养成良好卫生习惯，戴口罩、勤洗手、不随地吐痰、保持安全社交距离等，不带孩子去人员密集、空气不流通的场所；家中定时通风清洁；如果家中有感染者，应与孩子隔离；外出回家后，应先更换衣服、洗手、洗脸，再抱孩子。
3. 让孩子规律作息，保证充足睡眠，合理膳食，营养全面，多吃水果蔬菜，多喝水，加强锻炼，加强亲子沟通，保持好心情。

孩子咳嗽发烧，什么症状可以自行在家照护？何时要立即就医？

最简单的一个判断原则就是看孩子的精神状态。如果孩子精神反应好，该吃吃、该喝喝、该玩玩，一般不需要特别担心。如果出现以下状况，应及时就医：

1. 孩子连续发热超过3天，发热后精神状态差，总想睡觉，即使体温下降精神也不好。
2. 孩子总是烦躁哭闹，无法安抚。
3. 频繁咳嗽，影响日常生活和睡眠。
4. 频繁呕吐，食欲下降，小婴儿甚至出现拒

- 奶。
 5. 呼吸增快，甚至呼吸困难，婴幼儿出现呻吟、喘憋。
 6. 尿量减少、大便次数增加或出现脓血便。
 7. 发热时伴有新出现的皮疹。
 8. 诉说固定部位的疼痛或腹部出现包块。
 9. 出现意识障碍、抽搐。
- 特别提醒：3个月以下的孩子，只要出现发热，就应该及时就医。

孩子感染新冠病毒后出现发热等症状，家长应如何应对？

1. 如何防护：儿童感染后，家长应做好个人防护，分开吃饭，清洗消毒餐具；家长在接触孩子及其物品后应洗手和消毒，孩子每次用完家庭共用卫生间均应消毒；此外，家长及监护人也应监测自己的体温，如出现症状应及时隔离、休息。
2. 如何照护：对于症状较轻的儿童，注意休息，清淡饮食，通常不用特殊治疗；对于婴幼儿，

还应密切注意孩子的精神状态和反应，当孩子出现哭闹不止、拒奶等现象时考虑及时就医。

3. 家庭用药：主要是对症治疗。感染新型冠状病毒的儿童用药与成人不一样，需根据年龄、体重、症状等在专业医生指导下应用药物，主要有抗病毒药物、退热药、止咳化痰药、鼻塞流涕药等。其中，抗菌药物用于治疗细菌性感染，无抗病毒效果，如果没有合并细菌感染，不应使用。

一旦感染新冠，不同年龄段儿童用药有何不同？

首先不建议家庭采购囤积太多药物，如果收纳不当，可能增加孩子误服的机会，也有发生用药错误的可能。

有孩子的家庭，可以常备一些应对儿童急症的药物，如退热药。6个月以上的孩子，家中可以备布洛芬或对乙酰氨基酚，选其中一种即可。6个月以下、2个月以上的孩子，不用布洛芬，可备对乙酰氨基酚。2个月以下的孩子一般不服用退热药，出现发热后应及时就医。

要提醒各位家长的是，体温的高低并不与病情的严重程度绝对成正比，服退热药的主要目的是为了缓解发热给孩子带来的不适，让孩子安全舒适地度过发热期，而不是追求体温正常。

不要同时服用两种退热药，以免造成孩子的脏器损害，也不建议两种退热药交替服用。使用退热药时，要严格按照说明书规定的适用年龄、剂量、时间间隔等规范服用，不能仅凭经验或“儿童酌减”。

不建议家长自行给孩子服用镇咳药。因为咳嗽是人体的保护性反射，有利于呼吸道分泌物的排出，因此不建议常规给孩子镇咳。

感冒是自限性疾病，如果要给孩子服用感冒药，尤其是复方感冒药时，一定要了解药物成分是否与同时使用的其他药物的成分重合，以免过量造成孩子损害。如果孩子有咳嗽、鼻塞等症状，可使用雾化、冲洗鼻子、增加室内空气湿度等方法缓解症状、提高呼吸道舒适度。

家中还可以备一些适合孩子年龄的中成药，减轻孩子发热、咳嗽症状，但一般服用一种即可，不建议同时服用2种及以上的中成药。

最后提醒各位家长，孩子的脏器功能发育不完善，用药应规范谨慎，遵医嘱，认真阅读说明书。现在大部分医院都开通了互联网诊疗，可通过线上咨询，获取专业人士的指导，避免自行服药造成孩子病情延误等情况发生。

儿童外出就诊时应注意什么？

就诊时尽量不要乘坐公共交通工具，按要求佩戴口罩，注意孩子的小手不要乱摸，更不要用不干净的小手触摸眼、口、鼻，按预约时间前往医院就诊，减少在医院候诊时间等。

来源：健康中国等
记者 倪妮 张金璐 整理

