

面对新冠病毒，儿童如何做好防护？如果感染后，家长如何应对？来听儿童医院专家给大家介绍新冠病毒防控“新阶段”儿童防治新冠的知识——

1.新冠病毒变异株传播力更强了，儿童和青少年应该如何更好地防护呢？

奥密克戎变异株虽然传播能力更强，但它依然是通过以下三种途径感染人：

经空气飞沫和密切接触传播是主要的传播途径，当感染者咳嗽、打喷嚏、说话、唱歌或深呼吸时，会从口或鼻中释放出含有病毒的微小颗粒，被密切接触者吸入或直接与人的眼、鼻或口接触便可能造成感染。

气溶胶能悬浮在空气中或漂浮至1米以上，因此当人长时间停留在家、办公室、医院、影院等通风较差的室内密闭环境时，包裹病毒的气溶胶可以通过人的鼻、口、眼等感染。

接触被病毒污染的物体表面后不洗手或未消毒便触摸眼、鼻或口部而受到感染。

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，依然可以避免或减少感染：

外出时与他人尽量保持1米以上距离。

外出时正确佩戴口罩，家长要帮助1岁以上孩子选择和佩戴大小合适的儿童口罩（外科口罩或N95口罩）；佩戴或摘下口罩前都要按照七步洗手法正确洗手，在不具备洗手条件时，也应使用手部消毒剂进行消毒；在室内或人群聚集地方不要摘下或用手去触摸口罩。

不要带儿童去人群密集场所，以及通风不良的室内或与他人长时间接触。

长期居家时，应做好室内通风。在北方冬季，尽量选择儿童外出活动时或每个房间单独通风，避免感冒。

应避免接触公共场所的物体表面，减少感染几率。

坚持运动可以改善心情，增强体质。

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洗手液消毒。

接种疫苗：根据国家卫健委要求，对3岁以上儿童及时接种新冠疫苗以预防新冠病毒感染和重症发生。儿童的家庭成员疫苗接种有助于儿童预防感染。

2.儿童感染奥密克戎变异株后有什么症状？需要注意什么？

儿童感染奥密克戎变异株后，大多数症状较轻或无症状，常表现为轻度到中度发热，少数高热，可能有干咳等呼吸道症状，或者乏力、恶心、呕吐或腹泻等症状，多数在1周内消失。少数重症肺炎常在1周后病情进展，出现精神状态差、咳嗽加重、呼吸急促、低氧等症状，甚至出现呼吸衰竭。

婴幼儿，尤其是2岁以内的婴幼儿发热后，如果出现拒奶或精神萎靡、嗜睡、抽搐等症状，应立即送医院救治。

3.孩子感染新冠病毒后，出现发热等症状，家长应该如何应对呢？

虽然目前新冠疫苗还未覆盖3岁以内的婴幼儿，但婴幼儿暴露感染风险相对较低，症状较轻，所以家长不要过于焦虑或担心，可以做好以下几点：

发热是孩子感染或者应激状态下，体内的一种正常的生理反应。

如何防护：儿童感染后，家长应注意将孩子与其他同住人分开居住，并保持距离；1岁以上儿童佩戴外科口罩、高危儿童可以佩戴N95口罩；感染儿童和家长应分开吃饭，清洗消毒餐具；家长在护理孩子时也应佩戴N95口罩，接触孩子及其物品后应洗手和消毒；此外，家长及监护人也应监测自己的体温，如出现症状也应及时隔离，休息。

如何照护：对于无症状或症状较轻的儿童，注意休息，清淡饮食，通常不用特殊治疗，几日后即可恢复；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、拒奶等现象考虑及时就医。

家庭用药：我国尚无批准用于低龄儿童的抗新冠病毒药物，主要对症治疗。当孩子体温超过 38.5°C 或之前有过抽搐史的儿童，应及时给予退烧药物治疗，常用的退烧药有布洛芬或对乙酰氨基酚，给药时应根据孩子年龄和体重。如果是六个月以上的孩子，可以选择布洛芬或者对乙酰氨基酚，二者任选其一，如果是两个月以上且六个月以下的孩子，只能选择对乙酰氨基酚。布洛芬和对乙酰氨基酚4-6小时用药一次，24小时内不应超过四次。

何时停药：退热药物主要是缓解儿童症状，减少不适感，因此当孩子体温稳定并低于 38.5°C 后可以不使用退热药（有热性惊厥史患儿低于 38°C ），但仍应随时注意孩子体温和精神状态，以免病情反复。

易发生重症的高危人群包括先天性心脏病、慢性肺疾病、神经系统疾病、重度营养不良、肿瘤、肥胖、糖尿病或遗传性疾病、免疫缺陷者或长期使用免疫抑制剂、早产儿或新生儿等，家长应提高警惕，当孩子3-5天持续高热不退，呼吸急促、精神萎靡、持续胸闷或胸痛或者病情加重时，应及时就医。

抗菌药物的使用：抗菌药物用于治疗细菌性感染，无抗病毒效果，只有在合并细菌感染时才会使用。因此，对于抗菌药物的使用还是应该在医生的指导下用药，家长不要自行决定。

4.儿童外出或就诊时应注意什么？

儿童及家长或其他同住人尽量不要去人群聚集场所，1岁以上儿童外出时应正确佩戴大小合适的儿童口罩、与其他人保持1米以上距离、注意手部卫生，尽量不要触碰公共设施，不用手揉眼、鼻和口，正确洗手。就诊时尽量不要乘坐公共交通工具，全程佩戴口罩，按预约时间前往医院就诊，减少在医院候诊时间等。

5.儿童感染后会有新冠后遗症么？

目前为止还没有明确的证据表明新冠病毒感染后会导致严重的后遗症。