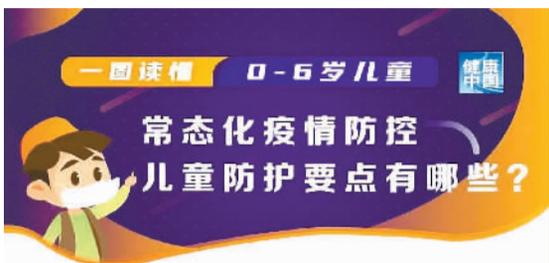


# 一图读懂 常态化疫情防控 0-6 岁儿童防护要点

常态化疫情下,如何给孩子做好防护?戴口罩、讲卫生、少接触、会就医、强体质.....国家卫生健康委发布了0-6岁儿童常态化疫情防控防护要点。



## 戴口罩

### 宝宝要注意



如果出现发热、流涕、咳嗽、打喷嚏等症状时,应佩戴口罩。

儿童应随身携带备用口罩;低风险地区托幼机构和校园内儿童不需佩戴口罩。

### 家长要注意



随时关注儿童口罩佩戴情况,如果儿童在佩戴口罩时感觉呼吸困难等不适,应及时调整或停止使用口罩。

小于1岁的孩子,主要靠父母、家人、看护人的防护来间接保护孩子了。

## 讲卫生

### 宝宝要注意



教会儿童用七步洗手法,用洗手液或肥皂,在流动水下洗手。



无流动水时,也可使用速干手消毒剂揉搓双手。婴幼儿应该使用婴幼儿专用消毒纸巾。

尽量避免用不洁净的手触碰眼睛、鼻子、嘴巴,打喷嚏或咳嗽时,用弯曲的胳膊肘遮挡嘴和鼻子,或使用纸巾遮挡。



## 家长要注意



每天室内通风次数不少于3次,每次20-30分钟。户外空气质量较差时,通风换气频次和时间适当减少。



要认真洗手,保持手卫生。

回家后外面穿的衣物换掉,洗手以后再抱孩子。



用餐时要注意不与他人共用餐具。给孩子喂食,不要用嘴吹食物,也不要再用嘴尝试食物,更不要用嘴咀嚼完食物再喂给孩子。



## 少接触

### 少去

人群密集、公共场合和密闭空间,外出与他人保持至少1米的社交距离。

### 少去

室内游乐场等公共娱乐场所,如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。



## 会就医

儿童出现发热、干咳、乏力、呼吸不畅等症状,应居家隔离休息,持续发热不退超过3天或症状加重要及时就医。



如果存在新冠肺炎疑似或确诊病例接触史,或居住社区有疑似或确诊病例报告,或家人中出现类似可疑症状者,应及时就医。



若必须就医,选择儿童医院或综合性医院的儿科门诊,减少在成人门诊或呼吸科接触到患者的风险。



就诊前先预约,候诊时尽量带着孩子在通风处进行等待,和其他候诊人保持1米以上的距离,尽量不要触摸医院的物品,减少医院停留时间。

## 知心理



保持足够的耐心,倾听孩子的担忧并给予他们更多的关注和爱。

帮助孩子认识病毒,用孩子可以理解的方式清楚地告诉他们发生的情况以及如何可以降低被感染的风险。



鼓励孩子充分表达情绪,允许孩子哭泣和表达恐惧。

尽可能恢复日常生活习惯,或在新的环境中帮助他们建立新的生活习惯,如上课或学习以及安全地玩耍和放松,缓解紧张心理。



## 打疫苗



新生儿首针乙肝疫苗和卡介苗,应按照国家免疫规划程序在助产机构及时接种。

狂犬病、破伤风疫苗用于暴露后预防,无论是否处于新冠肺炎疫情高风险地区,均需按疫苗接种程序及时接种。



如果因为疫情原因儿童未按照免疫程序进行接种,应尽早补种。

## 强体质

### 母乳喂养

6月龄以内婴儿应坚持纯母乳喂养,之后在合理添加辅食的同时继续哺乳到24个月或以上。

### 均衡饮食

保证孩子膳食均衡,每日有充足的高质量的肉、蛋、奶、豆的摄入,进食适量新鲜洁净的蔬菜水果,多喝水。

### 适量运动

可以选择开阔的公园等进行适当的户外活动,或居家室内运动,增强抵抗力。

可以和家长一起参加家庭清洁工作。

在幼儿园进行体育锻炼时要与其他人保持1米以上的距离。

### 劳逸结合

保证睡眠,作息规律,避免过度疲劳。

