

儿童 2019 冠状病毒病 (COVID-19) 防护应知手册 (第 1 版)

ER TONG 2019 GUAN ZHUANG BING DU BING
(COVID-19) FANG HU YING ZHI SHOU CE



主编：冯仕品

顾问：林永红、张孝轩

编委：王丽、文荣康、杨霄、张利兵、扎西、牛霞、戴斌、王英、
吴英、李静、肖黎、马蔚、李九大、王鑫、王世平、艾涛、
王献民、谢晓丽、程昕然、巨容、胡文广、张国英、左立
旻、林燕、章岚、周文智、罗苇、王莉、谢敏、祝融

前言

2019年年末，新型冠状病毒引发的疾病在中国广泛流行，2020年2月11日世界卫生组织（WHO）宣布由新型冠状病毒引发的疾病正式命名为：2019冠状病毒病（Corona Virus Disease 2019），即“COVID-19”，目前已由首发地武汉扩散到全国乃至其他国家和地区，防控形势严峻。

国家卫生健康委员会已经将儿童和孕妇定义为易感人群，受到全社会的广泛关注。

在这个特殊时期，如何做好各个方面的防护工作，让我们的孩子免于感染或者降低孩子感染发生的风险？一旦接触了可疑的人，如何处理、就医？如何让孩子健康地生活和成长？

这些都是大家尤其是父母关心的问题。

我们都知道，病毒性传染病到目前为止没有特效药。在这样的情况下，预防扩散，让人群减少或避免感染是最重要的问题。儿童作为需要成人保护的弱小群体，需要我们主动采取措施进行多角度地呵护，使其远离病毒，远离疑似人群，获得良好的关照，让他们在这样的一个特殊时期仍然能够安全、健康地成长，显得特别重要。

父母需要主动学习，了解有关新型冠状病毒感染的基本知识，掌握预防和识别的要领，同时，照顾好孩子的日

常生活，兼顾他们的心理辅导，使其平安度过这个特殊时期。

为此，我们组织了我院的专家们共同编写了这本针对儿童新型冠状病毒防护的科普小手册，希望能够帮助到每一个家庭，为我们父母和其他照护人提供一些有效可行的方法，更好的预防儿童新型冠状病毒感染。

感谢所有参与这项工作的专家、领导！

初心不忘、砥砺前行，为国家分忧是我们作为一个儿科大夫的责任和义务。

编者：冯仕品

2020年2月14日

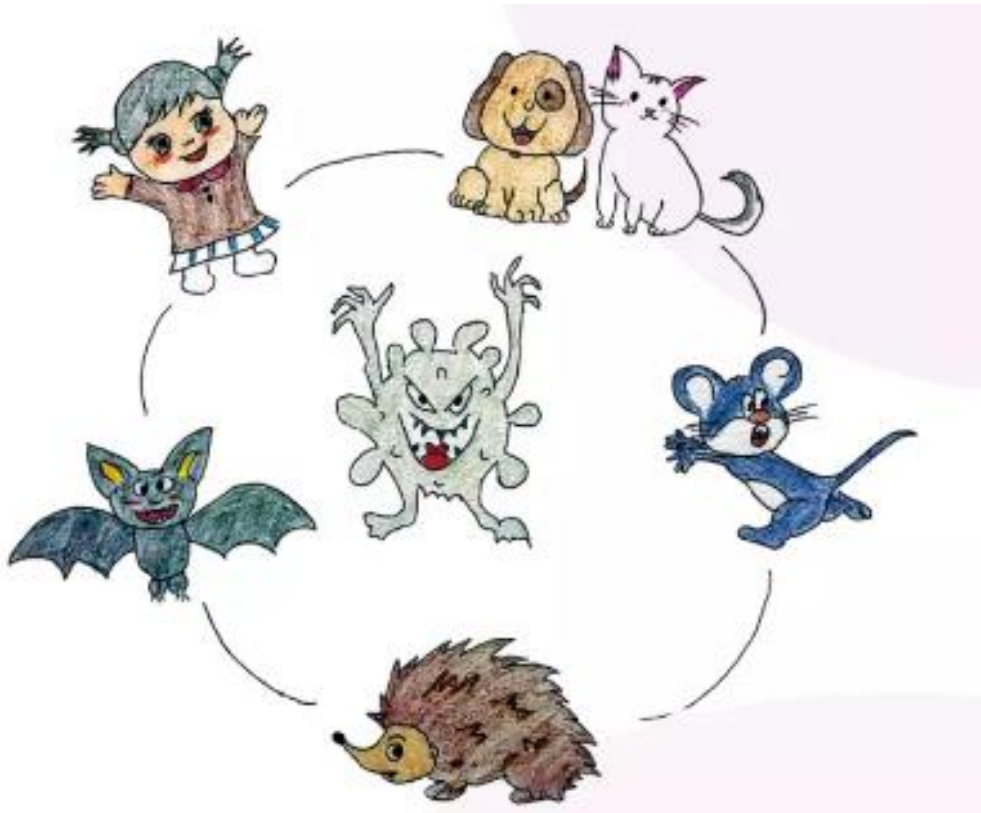
目录

- 一、什么是新型冠状病毒？
- 二、新型冠状病毒的传播途径有哪些？
- 三、儿童新型冠状病毒的临床特点有哪些？
- 四、新型冠状病毒肺炎与流行性感冒的区别？
- 五、家长如何帮助儿童防护新型冠状病毒？
- 六、什么是发热门诊？就医流程是什么？
- 七、儿童什么情况下需居家隔离？
- 八、儿童什么情况应该就医？
- 九、如何寻求医学帮助？



一、什么是新型冠状病毒？

冠状病毒是病毒家族中的一员，在自然界中广泛存在，因其在电镜下形式“王冠”而得名，主要引起呼吸系统疾病，也可引起消化系统和神经系统疾病。冠状病毒除了感染人还可以感染猫、犬、蝙蝠等多种脊柱动物。



2020年2月11日世界卫生组织（WHO）宣布由新型冠状病毒引发的疾病正式命名为：2019冠状病毒病（Corona Virus Disease 2019），即“COVID-19”。

新型冠状病毒是由于冠状病毒抗原性发生变异而产生的，由于人群缺乏对此类病毒的免疫力，因此人群普遍易感，引起新型冠状病毒肺炎。

二、2019 冠状病毒病的传播途径有哪些？

自新型冠状病毒暴发以来，第一个 14 天已经过去了，然而形势依然严峻，如今我们已经迎来了第二个 14 天，那大家都清楚病毒是怎样传播的吗？

1、飞沫传播（咳嗽，喷嚏，交谈）



2、接触传播（直接或间接）



3. 气溶胶传播



4. 消化道传播？

钟南山院士研究团队，从新冠患者粪便中分离出活的新冠病毒。

三、儿童 2019 冠状病毒病的临床特点有哪些？

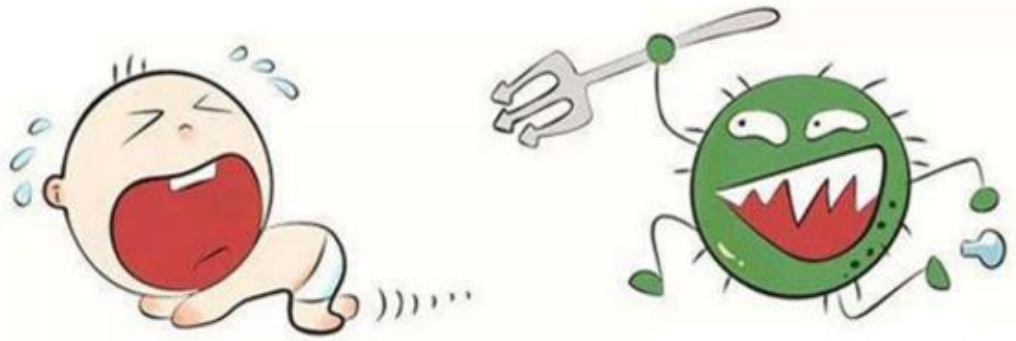
新冠病毒感染者的临床表现：①成人：发热、乏力、干咳、逐渐出现呼吸困难等；②儿童：发热、咳嗽、呼吸困难、精神不佳等。



近期新型冠状病毒肆虐，发热是新冠病毒感染的常见临床表现。但是如果宝宝发热了怎么办呢，不去医院担心宝宝病情加重，去医院又会担心增加感染的风险。尤其对于患有儿童慢性疾病：如肾脏病、风湿免疫性疾病、血液系统疾病、内分泌等疾病的患儿，免疫功能低下，自身免疫功能不健全，感染的风险更大，因此，对儿童发热做以下科普宣教。

发热是身体对抗入侵病原体的一种保护性反应，体温的异常升高与疾病的严重程度不一定成正比，但发热过高或长期发热可使机体各种功能受累，从而影响儿童的身体

健康。儿童发热最主要的原因是感染，比如病毒、细菌、真菌或是支原体等病原的感染，除发热外，还可以表现为咳嗽、流涕、呕吐、腹泻等症状。



对于普通患儿而言，对症治疗、积极控制感染即可，而对于慢性疾病患儿而言，其机体免疫低，感染不易控制，还有可能诱发原发疾病反复，则需要引起大家的警惕。



真的很危险

如果小朋友发热了，不要紧张，我们首先要做退热处理，体温低于 38.5°C 时，可以适当减少衣被、温水擦浴，多喝温开水，补充水分，进行物理降温，体温超过 38.5°C 时，尤其是有高热惊厥病史患儿，需要即时口服退热药物，儿童常用退热药为布洛芬和对乙酰氨基酚，但是要注意药物剂量。如果患儿出现持续高热不退、抽搐、精神

萎靡、呼吸急促、脱水等表现，这种情况十分危险，一定要立即到医院就诊，医生会根据患儿情况，完善血常规、病原学等检查，明确病因进行相应治疗。



37℃左右湿毛巾



水温38℃~40℃

如：肾脏病患儿，需要注意其小便情况，肾病综合征患儿感染有可能会诱发尿蛋白反复，可以先在家使用试纸动态监测患儿尿蛋白情况，如果尿蛋白正常，可以先积极抗感染治疗，但如果患儿出现浮肿、少尿、蛋白尿、肉眼血尿等情况，建议立即至专科门诊就诊。

当然对于疾病最好的应对措施还是预防其发生，对于小朋友而言，就是勤洗手、戴口罩、避免去人群聚集的地方，减少感染的风险。

四、2019 冠状病毒病与流行性感冒的区别？

流行性感冒症状主要表现为发热、头痛、肌肉酸痛和全身不适，体温可高达 39.0℃-40.0℃，可伴有畏寒、寒战，常有咽痛、干咳、鼻塞、流涕等，多伴乏力、食欲减退、面部潮红、眼结膜充血，部分儿童有腹痛、腹泻、呕吐等症状，多于发病后 3-4 天体温恢复正常，全身症状好转，但咳嗽等症状会持续 1-2 周。流感可以并发肺炎、心脏、神经系统损害，但总体预后良好。

儿童 2019 冠状病毒病特点尚没有大样本的临床资料，但根据现有临床病例资料提示发病初期与流感类似，婴幼儿症状可不明显，很容易混淆。随着病情进展（多在病程 1 周后），可出现呼吸困难、腹泻加重，如呼吸过快、呼吸费力，出现明显的缺氧表现，婴幼儿表现为张口呼吸、喘息、呻吟、鼻翼煽动、点头呼吸，甚至出现颜面紫绀、三凹征等呼吸衰竭症状及其他脏器功能衰竭，危及生命、危害很大。



五、家长如何帮助儿童防护 2019 冠状病毒病？

了解新冠病毒的传播方式和临床表现，那我们应该如何去预防新型冠状病毒的感染呢？家中有小朋友的宝妈们是不是特别担心呢？别着急，接下来我们就来谈谈怎样帮助宝宝和自己更好的预防新型冠状病毒的感染。

1) 正确选择口罩

不要选择：纸质口罩，棉布口罩，海绵口罩，活性炭口罩

可以选择：医用外科口罩，N95 型口罩（不带呼气阀）

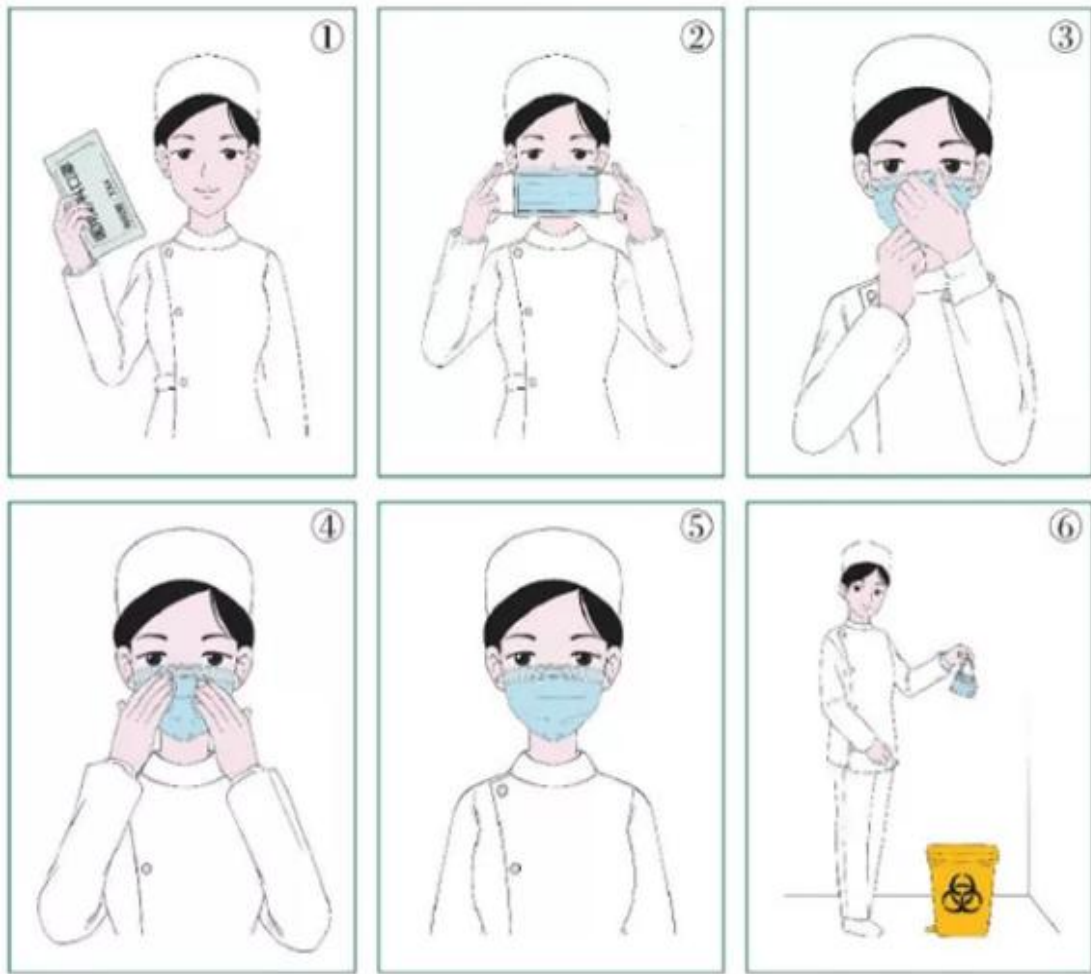
儿童选择：儿童 N95 医用口罩，儿童医用防护口罩，儿童医用口罩，一岁以下小朋友不能佩戴口罩



如何正确佩戴口罩？

- ①鼻夹朝上，深色面朝外
- ②上下拉开褶皱，使口罩覆盖口、鼻、下颌
- ③双手指尖延鼻梁金属条，由中间至两边慢慢触压，贴近鼻梁
- ④调整口罩，充分贴合面部

正确佩戴流程



儿童可能会抗拒戴口罩，可选择带花纹的医用口罩，年长儿可采取讲故事的方式让小朋友知道戴口罩的好处，佩戴时为小朋友调整好口罩，使其更加舒适，另外，年龄小的儿童不建议长时间戴口罩，在戴口罩的时候应该密切关注小朋友呼吸情况，以免引起呼吸困难。

何时戴口罩？多久更换？

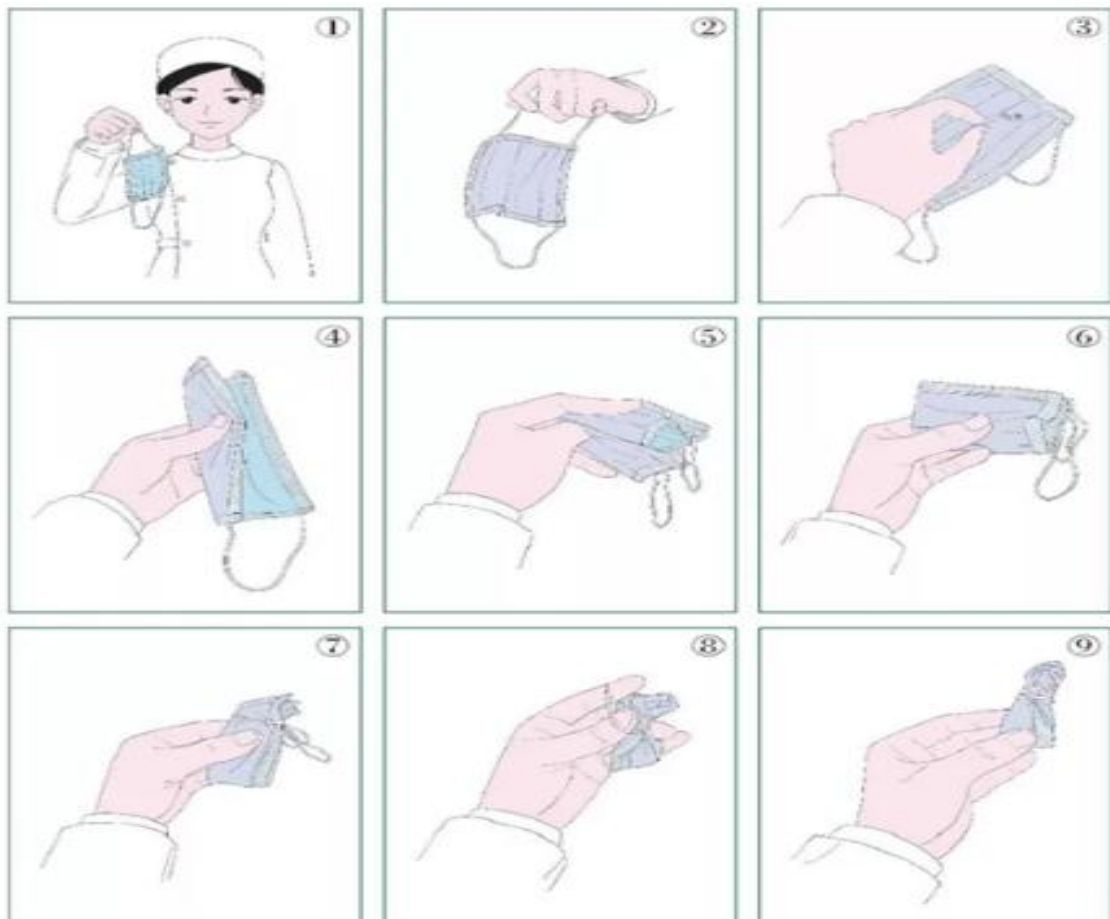
A、外出与人接触时，尤其在相对密封或人多的空间时应佩戴口罩

B、口罩被污染时应立即更换，公众佩戴口罩不必一次一换，可视清洁程度决定使用时长。

口罩直接丢弃还是销毁丢弃？

①健康人群佩戴过的口罩按生活垃圾要求处理即可；②疑似病例或确诊患者佩戴的口罩应按医疗废弃物处理标准处理；③使用后的口罩不可清洗反复使用，不建议剪碎，不可用开水烫等。

正确处理流程



2) 勤洗手

为什么需要洗手?

病毒可以长时间停留在物品表面，并且具有传染性。公交地铁上的扶手、公共厕所的水龙头、电梯按钮、门把手、电器开关等手可能触及的地方都可能存在病毒。当我们的手接触这些物品后，再触碰自己的嘴、鼻子或者眼睛就可以导致病毒的感染；同时我们的手也可以将病毒带到更广泛的地方，协助病毒的扩散。因此勤洗手、正确的洗手、保持手卫生是非常必要的。



什么情况下需要洗手?

从公共场所返回后，接触公共物品后、咳嗽或者打喷嚏用手捂之后、脱口罩后、饭前便后、接触脏东西后、接触眼耳口鼻等部位前(例如：揉眼睛、抠鼻子、掏耳朵等)都应该洗手，即随时随地勤洗手，但当我们的双手看起来是干净的时候，可以采取免洗手消毒液进行手消毒，洗手应该用洗手液或者肥皂，用流动水洗手，洗完手之后应用干毛巾擦干，不可在衣服上蹭，那么，具体该如何洗手呢？

如何正确的洗手？



在流动水下
淋湿双手



取适量洗手液（肥皂）
均匀涂抹至整个手掌、
手背、手指和指缝

3 认真搓双手至少**15秒**，具体操作如下：



a.掌心相对，手指
并拢，相互揉搓



b.手心对手背沿
指缝相互揉搓，
交换进行



c.掌心相对，
双手交叉指缝相互揉搓



d. 弯曲手指使指关节
在另一手掌心旋转揉搓
交换进行

1581171018821933768.png



e. 右手握住左手大拇指
旋转揉搓，交换进行



f. 将五个手指尖并拢放
在另一手掌心旋转揉搓，
交换进行



4
在流动水下彻底
冲净双手



5
擦干双手，取适
量护手液护肤

洗手的注意事项

- ①一定要用流动的水，不要用盆水，揉搓时间至少 20 秒。
- ②不能只用清水，要使用肥皂或者洗手液。如果使用肥皂，应保持肥皂清洁、干燥。最好使用一次性包装的洗手液，如使用替换装，每次分装前要将容器清洁消毒，当皂液浑浊变色时应及时更换。
- ③擦手建议用一次性手纸巾，家庭成员之间不共用毛巾，避免交叉污染。
- ④注意清洗用污手接触过的门把手、电灯开关、手机、水龙头等，否则洗手后再次接触这些物品就相当于白洗了。可用 75%的酒精棉或者消毒湿巾擦拭。
- ⑤出门在外没有条件洗手时，可用含酒精成分的棉球、免洗洗手液、消毒湿巾等擦拭双手。



3) 多开窗多通风

- ①、每日通风 2~3 次，每次不少于 30 分钟
- ②、有条件可使用循环风空气消毒机，建议在关闭门窗时使用
- ③、空调过滤器、过滤网应每月使用 250mg/L 含氯消毒水清洗消毒
- ④、通风时注意小朋友保暖，避免因室内外温差导致感冒



在家我们可以做些什么？

- 1、减少外出，避免到封闭，空气不流通的场合和人群密集的场所
- 2、外出佩戴口罩，外出回家后立即洗手或手消毒
- 3、勤洗手、勤通风，通风时将婴儿转移至其他房间，避免室内外温差引起感冒
- 4、咳嗽、打喷嚏时纸巾衣物遮挡口鼻，不亲吻婴儿。不对着面对着婴儿脸部讲话
- 5、不和小朋友共用物品，地面，家具等物体表面每天清洁，定期消毒
- 6、疫情期间需要接种疫苗的儿童可视情况延迟接种，疫情过后补种即可，但如狂犬疫苗等特殊疫苗不可延迟接种。
- 7、家中备体温计，每天对小朋友体温进行监测
- 8、家庭成员中有可疑症状者，其他成员应做好隔离防护，并及时送其就诊，就诊后应对其隔离的房间及接触物品进行消毒，避免儿童接触其用过的物品等。



打喷嚏示意图

六、什么是发热门诊？就医流程是什么？

发热门诊是正规医院门诊部在防控急性传染病期间根据上级指示设立的，用于排查疑似传染病人及治疗发热患者的专用诊室。

发热门诊的就医流程：患儿出现发热、咳嗽等症状，在预检分诊处有护士给患儿测量体温、佩戴医用口罩，并引导至发热门诊就诊；门诊医生根据患儿信息进行问诊和查体，会重点询问发病前 14 天是否去过疾病流行地区，有无接触过 COVID-19 病例情况，周边有无聚集性发热、咳嗽等症状的患者，如患儿符合疑似病例流行病原和临床病例特点，则立即收治入院并隔离治疗。

七、儿童什么情况下需居家隔离？

隔离方式应由国家级相关医疗机构根据疫情发展情况作出科学决定：

(1) 密切接触者，可以在通风良好的单人房间进行居家隔离，减少活动，限制在居住空间内，卫生间独立，并拒绝一切探视。当家庭成员出现新型冠状病毒肺炎的可疑症状，如发热、咳嗽、呼吸困难（气促、胸闷、喘息）、腹泻、意识障碍等情况时应立即到医院进行隔离治疗。

(2) 所有疑似或确诊病例均要到医院进行隔离治疗，疑似病例还需要单间隔离，确诊病例可以多人同间隔离。

八、儿童什么情况应该就医？

(1) 疫情爆发期间，3个月以内的婴儿尤其是新生儿，如果出现发热，特别是持续高热时应当及时就医排查。

(2) 3-6个月的婴儿如果高热，体温超过 39°C ，退热药效果不佳时要及时就医；如果只是低热则可以居家观察。

(3) 6个月-2岁儿童如果发热、咳嗽，无流行病学病史，精神状态好，可居家观察。如果怀疑为密切接触者，则要去医院进行排查。

(4) 任何年龄患儿出现持续发热超过3天，或可追溯到流行病学病史，或呼吸道症状加重表现是须立即就医。

就医建议 A: 就诊途中应佩戴好口罩，避免搭乘公共交通工具，可乘坐私家车或呼叫救护车，就诊途中与他人保持距离

B: 儿童就医佩戴口罩时，需注意有无呼吸困难等情况，年龄极小的患儿不建议戴口罩，尽量与人保持距离



九、如何寻求医学帮助？

当孩子出现发热、咳嗽等症状时，家长不要惊慌，首先应在家自行测体温、记录发热时间和体温变化，观察孩子的精神状态、食欲、大小便的情况，进行日常护理，并认真了解孩子是否到过疫区或密切接触过疑似感染病例。如孩子精神状态、食欲、大小便正常，则可以通过网上免费咨询平台或者疾控部门设立的热线电话咨询如何居家隔离治疗；成都市妇女儿童中心医院设立儿童发热门诊，同时免费开通“新冠病毒肺炎”互联网线上咨询服务。



疫情期间其他就诊建议

- 1、疫情期间，除必须立即就医的急危重症患者，应尽量少去医院，如必须就医，则选择就近能满足需求的门诊量少的医院，且尽量避开发热门诊与急诊等科室。
- 2、对患有慢性病需要定期复查的儿童，应与其主治医生取得联系，征求主治医生的意见决定是否到医院进行复诊，建议可以就近进行必要项目检查，线上请求主治医生指导治疗。
- 3、成都市妇女儿童中心医院已开通线上问诊服务，欢迎线上咨询。

主要参考文献

- [1] 新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案（试行第五版）[S]. 国家卫生健康委. 2020
- [2] Zhu N, Zhang D, Wang W, et al. A novel coronavirus from patients with pneumonia in China [J]. N Engl J Med, 2020, Epub ahead of Print.
- [3] 湖北省医学会儿科学分会. 湖北省儿童新型冠状病毒感染诊疗建议（试行第一版）[J]. 中国当代儿科杂志, 2020, 22(2): 96-99. DOI:10.7499/j.issn.1008-8830.2020.02.003
- [4] 国家卫生健康委办公厅关于印发医疗机构内新型冠状病毒感染预防与控制技术指南（第一版）的通知[S]. 国家卫生健康委. 2020
- [5] 国家卫生健康委办公厅关于印发新型冠状病毒感染的肺炎防控中常见医用防护用品使用范围指引（试行）的通知[S]. 国家卫生健康委. 2020
- [6] Park HC, Lee YK, Lee SH, et al. Middle East respiratory syndrome clinical practice guideline for hemodialysis facilities. Kidney Res Clin Pract. 2017, 36(2):111-116. DOI: 10.23876/j.krcp.2017.36.2.111.
- [7] 新型冠状病毒感染的肺炎病例转运工作方案（试行）[S]. 国家卫生健康委. 2020
- [8] 陈国民. 人类病毒微生态学与长驻病毒群[J]. 中华临床感染病杂志, 2019.
- [9] 毛萌. 抗击新型冠状病毒肺炎：如何保护我们的孩子？[M]. 四川大学出版社, 2020



一切为了妇女儿童健康

成都市妇女儿童中心医院
Chengdu Women's and Children's Central Hospital