

一节音乐课,咳嗽声盖过了钢琴声

如何预防孩子感冒,这里的建议措施可以做起来

本报记者 阮飞霞 通讯员 夏天马

一到冬天,呼吸道疾病高发,不仅孩子容易中招,不少大人也没能幸免。

最近,一位小学音乐老师无奈地在朋友圈感叹:“一节音乐课,咳嗽声盖过了钢琴声,好无奈啊。”

当全场安静下来的时候,他仔细听了听,一个班近40名学生,除去发烧请假的3个孩子,一半学生在咳嗽。

“每年秋冬换季,咳嗽声最多。”这位老师说。

“前段时间,天气寒冷空气干燥,感冒的学生更多,我们班级甚至有一半以上学生在咳嗽,还有拧鼻涕的声音,做实验的时候,听得一清二楚。每天还有三四个孩子因为感冒请假,尤其是一二年级的学生最容易感冒,班主任最怕的就是孩子感冒,一人感冒可以传染周边好几个。”

下沙二小一位老师也发出了同样的感慨,“这阵子气温回升,加上家长们注意起了孩子的保暖工作,班主任也做起了防御措施,情况好多了,感冒的学生少了一点。”

据了解,冬季历来是流感等呼吸道疾病高发季,12月至次年1月为发病高峰期。孩子是流感的易感人群。

日常生活中 如何预防孩子感染流感?

开发区社发局给家长们提出了几条预防

建议,家长们可以从下面这几个方面着手进行:

勤洗手:注意个人卫生习惯,勤洗手,特别是外出,包括到医院等公共场所回家后,饭前便后、触摸眼睛、鼻或口腔后要洗手;最好用洗手液或肥皂、香皂,流动水洗净。

勤通风:在空气状况良好的情况下,居住的房屋每天至少通风一次,每次不少于30分钟,保持空气新鲜;尽量避免去人员密集、空气污浊的场所。

饮食平衡规律:教育孩子一日三餐规律进食,主食、蔬果和禽鱼肉蛋的比例为3:2:1,多吃新鲜蔬菜水果。

注意保暖:要根据温度适时增减衣物;加强锻炼、保证睡眠。

如何教育孩子在幼儿园、学校 预防流感等传染病?

教育孩子避免接触发热伴有咳嗽或咽痛的同学;如果需要接触病人,请佩戴口罩;接触后,立即用肥皂或香皂洗手。

教育孩子如果有同学在班级内呕吐,应该及时告诉老师进行处置,不要在不戴口罩时接触呕吐物或照顾患病同学。

有老师提醒:“孩子热心是好事,但流感

期间,家长们也要教会孩子如何科学地热心。”

如何护理患儿?

充分休息,多喝水,饮食应当清淡易于消化和富有营养。遵照医嘱按时服药。这条真的很重要,药一旦吃起来,可千万别“两天打渔、三天晒网”,尤其是抗生素类药物,不遵医嘱服药可是很容易产生耐药性的。

密切观察病情变化,患儿病情出现持续高热,体温超过38.5度且孩子精神状态不好、呼吸困难、严重呕吐等变化时,应及时就医。孩子稍稍有点不舒服时,千万别急着往医院跑,不然会增加交叉感染的风险,先观察孩子的病情,情况如上述,及时就医也不迟。

当家长带流感患儿去医院就诊时,应同时做好流感患儿及自身的防护,如戴口罩,避免交叉感染。

流感患儿应根据医生建议在家休息,暂时不要上学;体温恢复正常、其他流感样症状消失48小时后,方可复课。

家有两个孩子,其中一个感染流感时,应尽可能相对固定的1名家庭成员照顾患儿并注意加强个人防护,近距离接触患者时,应戴口罩。

旁边新闻

国家卫计委发布 最新版流感诊疗方案

最近一段时间,多个地区在遭受寒潮袭击的同时,也遭受了流感的侵袭。连日来,流感在多地肆虐,流行强度显著高于往年同期。

其中,0-4岁和25-59岁年龄组人群占比最高。为何这一波流感来势汹汹?

国家卫生计生委医政医管局副局长焦雅辉就此回应说,今冬流行的优势毒株已有多年来未成为优势毒株,导致人群缺乏免疫屏障,易感人群增多,这是造成今冬疫情高发的原因之一。

国家卫计委日前就此发布最新版流感诊疗方案,并明确推荐一批抗流感病毒药物,部分中药纳入其中,这是流感诊疗方案时隔七年的首次更新。

寒潮叠加流感,怎么治最有效——

国家卫计委日前发布最新的《流行性感冒诊疗方案》,新方案明确了流感的定义、症状、潜伏期等,在推荐药物方面更加明确。

发病48小时内进行抗病毒治疗——

新方案明确抗流感病毒治疗时机,发病48小时内进行抗病毒治疗可减少流感并发症等,超过48小时的重症患者依然能从抗病毒治疗中获益。

西药只推荐神经氨酸酶抑制剂——

相比旧版方案,新方案在抗流感病毒推荐药物方面更加明确。抗流感病毒的西药,只推荐神经氨酸酶抑制剂,包括奥司他韦等。

中药推荐连花清瘟胶囊银翘解毒类——

新方案将中药治疗纳入其中,成人推荐使用连花清瘟胶囊、银翘解毒类中成药,过去的抗流感明星药物板蓝根不在推荐之列。

儿童推荐小儿肺热咳喘口服液——

新方案首次推荐了儿童抗流感的中成药,包括小儿肺热咳喘口服液等,并特别提醒,没有儿童适应症的中成药不宜给儿童使用。

预防流感,可多种措施齐下——

疾控专家建议,流感一般采用综合性预防措施:接种疫苗,是预防流感最基本的措施;保持良好的个人卫生,勤洗手,勤晒衣服被褥;每天开窗通风数次,保持室内空气新鲜;适量运

动、均衡饮食、充足休息,避免过度疲劳;在流感高发期,尽量不到人多拥挤、空气污浊的场所;流行期间如出现流感样症状及时就医,并减少接触他人,尽量居家休息。

流感疫苗应一年接种一次。

由于流感疫苗变异性高,每年世界卫生组织都会预测当年最活跃的流感病毒,将其纳入新的疫苗配方,因此每年上市的流感疫苗都是有针对性的。接种后半年到一年有预防同型流感的作用,应该一年接种一次。

杭州流感疫苗接种服务,目前杭州各预防接种门诊均可提供流感疫苗的接种服务,6月龄以上儿童以及成人均可接种。

需要注意的是,(1)有流感疫苗接种禁忌证情况,不能接种;(2)接种完成后,要在接种场所留观三十分钟,如有不良反应可及时向接种医生反映;(3)接种部位如果出现疼痛、红斑和硬结,一般几天内会自动消失,不会影响身体健康;(4)如果接种后出现严重不良反应,如高烧39℃以上不退等,需及时入院就诊。

本报记者 阮飞霞