

# 预防呼吸道病毒感染 这些非药物干预措施你知道吗?

文/记者 吴会雄 通讯员 黄莉

寒假到来,春节临近,多数家长会带着孩子外出旅游和走亲访友。正值冬季呼吸道病毒感染的高发期,如何保持健康的身体,预防呼吸道病毒的感染十分重要。记者采访了上海市第八人民医院儿科护士长黄莉,她建议做好以下非药物预防措施,可以让孩子们远离呼吸道病毒感染的困扰。

## 1. 正确的佩戴口罩

佩戴口罩是预防呼吸道病毒传播的有效措施。儿童在人员密集或环境密闭的公共场所以及日常生活中与感染患者密切接触时应佩戴口罩。平时给儿童佩戴医用口罩和外科口罩即可,在密切贴合脸部的情况下,它能阻止94.8%的传染性病毒颗粒被吸入。高危儿童可选N95口罩,不建议3岁以下儿童佩戴口罩,可选用专用面罩作为替代。

佩戴口罩时要注意,医用口罩、外科口罩和N95口罩均为一次性限时使用,医用口罩或外科口罩累计使用不超过4小时,N95口罩建议的累积使用时间为6—8小时。

## 2. 养成良好的手卫生习惯

进行手卫生是防止呼吸道病毒感染接触传播的主要措施,可将呼吸道感染风险降低16%。手卫生包括流动水洗手和手消毒。常用的手部清洁剂包括普通洗手液、抑菌洗手液和速干手消毒剂3种。

儿童使用含酒精的速干手消毒剂较成人危险。儿童皮肤较成人敏感,含酒精的速干手消毒剂更易渗透进皮肤,导致表皮变薄、干燥、脱皮及过敏等情况,因此,建议6岁以下儿童使用肥皂水或洗手液进行手卫生。

## 3. 做好清洁和消毒工作

可选用浓度为0.1%的次氯酸钠或70%—90%的酒精对环境中的物体表面进行消毒。地面、墙壁可通过擦拭的方式进行消毒。桌椅、把手、水龙头及玩具等高频接触物体表面可通过浸泡或擦拭进行消毒。消毒物体表面时,应遵循从最干净区域到最脏区域、从较高位置到较低位置的顺序。

在任何情况下都不建议向人体喷洒消毒剂,这可能会造成对眼睛和皮肤刺激、支气管痉挛和胃肠道反应等身体不适,但不会降低病毒经飞沫或接触传播的能力。对感染患儿的衣物进行常规的洗涤处理即可,常规的洗涤剂就可以清除99%的病毒颗粒。

## 4. 遵守良好的呼吸礼仪

咳嗽和打喷嚏时要捂住口鼻;或用纸巾、肘部内侧遮挡,阻断呼吸道分泌物喷射并及时处理;或把头远离他人,保持足够的社交距离。

## 5. 增加室内的通风

在呼吸道病毒感染流行期间增加环境

通风。寒冷季节尽量选择在儿童外出时通风或对每个房间进行单独通风,每天2—3次,每次不少于30分钟。空调自带的过滤网/过滤器及消毒装置可有效阻断病毒传播,建议具备新风功能空调的通风次数为每小时2次。家庭成员出现感染症状或有呼吸道病毒感染患者到访后,尽可能增加自然通风的频率和时间。

## 6. 保持充足的休息和丰富的营养

孩子要保持规律的作息习惯,适当进行体育运动,不要熬夜。饮食要荤素搭配,增加优质蛋白质的摄入,多食新鲜的水果、蔬菜等,增强抵抗力。

儿童是呼吸道病毒的易感人群,非药物干预措施能够有效阻止呼吸道病毒传播,预防呼吸道病毒的感染。



## 感冒后别躺平,科学合理运动帮助康复

天冷时节,感冒患者增多。上呼吸道感染会导致心率增快及出汗,尤其是活动后心率更快,疲乏、“脑雾”等症状也更明显。因此,大多数患者选择躺平,不敢活动。

上海市同济医院康复医学中心心脏康复科的主任医师沈玉芹想告诉大家:感冒患者需要科学运动方式帮助康复。

### 需要适量运动

由于身体疲乏,或担心运动后导致心肌炎等,大多数患者不敢运动,其实不然。不活动,反而会加重疲乏程

度,因此,感冒后,科学合理运动至关重要。

在不具备心肺运动试验评估条件下,可采用简单方式(首选走步等有氧运动)。运动强度以“静息心率+20次/分”为宜,每次锻炼时间10—30分钟,每周锻炼5—7次。要遵循循序渐进原则,避免打球、游泳、爬山等高强度运动。为了更加安全有效,建议有条件的患者还是通过心肺运动试验评估后再锻炼。

### 康复讲求方法

除了走步,感冒后还可以采用这些

康复方法:

① 缩唇呼吸法,即鼻吸口呼法,呼气时,口呈吹口哨状,吸气与呼气的比例为1:2。

② 腹式呼吸法,即端坐位,吸气时腹部鼓起,呼气时腹部凹陷。

合理膳食对患者也非常重要,建议摄入充足蛋白质,多吃新鲜蔬菜水果,适量吃碳水化合物。

此外,正念、冥想也可有效改善感冒引起的睡眠、焦虑与抑郁等情况,还可以调节自主神经功能及提高免疫力。

(来源:健康上海 12320)

