

新型冠状病毒肺炎防控知识点

儿童健康教育材料



西城区妇幼保健院

目 录

一、0-6岁儿童预防临时指南.....	1
(转自中国疾病预防控制中心官网)	
二、流行期间预防接种临时指南.....	6
(转自中国疾病预防控制中心官网)	
三、寒假后返校学生预防临时指南.....	9
(转自中国疾病预防控制中心官网)	
四、幼儿园或学校防控指南.....	14
(转自中国疾病预防控制中心官网)	
五、如何正确洗手.....	16
(转自中国疾病预防控制中心官网)	
六、居家消毒.....	17
(转自中国疾病预防控制中心官网)	
七、给小朋友的一封信.....	20
(转自中国疾病预防控制中心官网)	
八、口罩使用指南.....	21
(转自人民日报公众号)	
九、孕产妇疫情防护.....	24
(转自中国政府网公众号)	
十、婴幼儿疫情防护.....	27
(转自中国政府网公众号)	
十一、新冠疫情防控期间，妇幼人群居家膳食、喂养指导建议.....	31
(转自中国营养学会)	

中国疾控中心提示： 新型冠状病毒感染的肺炎 0-6 岁儿童预防 临时指南



新型冠状病毒感染的肺炎是一种新发疾病。本指南根据目前对该疾病的认识制定，适用于疾病流行期间 0-6 岁儿童的预防指导。

一 日常预防

1、如果不必要，尽量不带孩子出门，尤其是公共场所或密闭空间，如商场、剧院、温泉、儿童娱乐城等；外出时尽量不乘坐公共交通工具，尽可能远离其他人（保持 1 米以上距离）。

2、疫情期间建议推迟或取消常规的儿童保健健康检查，尽量避免去医院。儿童疫苗预防接种的建议见《公众预防接种临时指南》。

3、不要带孩子走亲访友、聚会、聚餐。谢绝熟人触摸婴幼儿或近距离对儿童说话。避免与呼吸道感染者以及两周内去过疫情高发地区的人群接触。

4、居室保持清洁，空气清新，温度适宜。每日定时通风，但极寒天气时应注意保暖。通风时，可以将孩子转移到另一房间以免受凉感冒。

5、家长或照护者应勤洗手，儿童也应勤洗手。



- 跟孩子玩耍前，要认真洗手。
- 家长外出回家后要更换衣物和鞋、洗手后才能抱孩子。
- 教育或帮助孩子饭前便后、游戏玩耍、咳嗽喷嚏、接触过唾液和分泌物之后，用洗手液或香皂流水洗手。
- 如要咳嗽或打喷嚏，应用纸巾遮住口鼻。并将污染的纸巾立刻扔进有盖的垃圾箱，用流动的清水认真洗手。如果来不及用纸巾，可以用弯曲的手肘掩护，然后认真清洁手臂。

6、减少接触感染的机会。



- 家人避免共用毛巾、水杯，使用公筷公勺。每顿饭后仔细地清洗餐具。建议蒸锅开锅后，蒸十分钟。

- 不要用嘴尝试或咀嚼食物后喂食孩子（包括不要用嘴吹凉食物后给孩子喂食），不要跟孩子共用餐具。

- 不亲吻孩子，不对孩子呼气、喘气，不用嘴巴吹气的方式让食物变冷。

- 孩子的玩具、物品定期消毒。

7、注意食品卫生，肉蛋充分煮熟，生熟菜板和刀具要分开。不要接触、购买和食用野生动物。

8、母乳是提高新生儿免疫力最好的“药物”。6月龄以内婴儿应坚持纯母乳喂养，6月龄以后在合理添加辅食的同时建议继续哺乳到24个月或以上。但若儿童母亲为确诊病例或疑似病例，应暂停母乳喂养并与母亲隔离，直到母亲体温恢复正常3天以上，所有症状消失。

9、保持儿童生活作息规律，睡眠充足，均衡营养，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。儿童需穿着合适，不要过度捂热或受凉。

二 外出预防措施



1、若需就医，应给孩子佩戴口罩，但家长需随时注意儿童有无呼吸困难等不适情况。年龄极小的婴幼儿不能戴口罩，易引起窒息，若孩子必



须出门，建议尽量与无防护的人保持距离。原则上，空旷场所不需要佩戴口罩。进入人员密集或密闭场所需要佩戴口罩。

2、外出时建议随身携带纸巾和含有酒精成分的免洗洗手液。咳嗽、打喷嚏时用纸巾捂住口鼻，用于捂住口鼻或擦鼻涕的纸巾应包好并弃置于有盖的垃圾箱内。外出中不方便流水洗手时，咳嗽、打喷嚏、给孩子擦鼻涕后家长使用含酒精成分的免洗洗手液消毒双手，婴幼儿应该使用婴幼儿专用湿巾。

3、外出时可戴上手套，任何日用手套都可以，但不要戴潮湿的手套；尽量减少接触公共场所的公共物品和部位。教育孩子外出时不要到处乱摸，不确定手是否清洁时，避免用手接触口鼻眼。

4、外出回家后，应先脱衣服换鞋，然后认真洗手、清洗面部，如果孩子配合，可以清洗鼻腔和漱口。外出时穿戴的衣物、手套和携带的物品，如怀疑有沾染病毒的可能（如发热门诊就诊），应及时清洁消毒。

三

当孩子的照护者出现可疑症状时的建议

若儿童的家长或其他照护者出现发热、干咳、咽痛、胸闷、呼吸困难、乏力、恶心呕吐、腹泻、结膜炎、肌肉酸痛等新型冠状病毒感染的可疑症状，在家中也应佩戴口罩，并适当居家隔离。建议与儿童脱离接触直至体温恢复正常3天以上，所有症状消失。其间儿童应暂时交由其他可靠照护者照顾。



居家
隔
离



若与儿童有密切接触的家长或照护者被诊断为疑似病例、确诊病例，儿童需居家隔离医学观察。无法居家隔离医学观察者，可集中隔离观察。医学观察期限为自最后一次与病例发生无有效防护的接触后 14 天。疑似病例密切接触者根据病例排查结果，一旦排除诊断，可解除医学观察。

四 当孩子生病时的建议

若儿童出现咳嗽、发热等症状，但确定无外出、没有接触过感染病人，可先监测儿童体温，居家治疗普通的呼吸道感染。如果体温持续不降，或咳嗽加重、出现呼吸困难、精神状态不佳等，建议就近到开设儿科门诊的医院，遵医嘱进行检查和治疗。前往就医时的个人防护注意事项请参照中国疾控中心发布的《新型冠状病毒感染的肺炎流行期间公众就医临时指南》。

中国疾控中心提示： 新型冠状病毒感染的肺炎 流行期间预防接种 临时指南



新型冠状病毒感染的肺炎流行期间，因人群聚集可能导致感染新型冠状病毒的风险增加，综合考虑感染该病毒的风险和未及时进行预防接种发生其他疫苗可预防疾病的风险，现发布如下指南，以指导在新型冠状病毒感染的肺炎流行期间进行预防接种。

- 1** 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。乙肝表面抗原阳性母亲所生新生儿的第2剂和第3剂乙肝疫苗，建议与接种单位预约后及时接种。



2 用于暴露后免疫的疫苗，如狂犬病疫苗和破伤风疫苗，应按疫苗接种程序及时进行接种，赴接种门诊或就医应就近选择开设有犬伤门诊、门诊量较少的医疗机构。



3 若所在社区（指街道办事处或乡镇人民政府所辖的城乡社区，即城市社区和村）未发生社区传播疫情，可根据所在地卫生行政部门或疾控机构的具体要求及接种单位的时间安排选择接种。

4 若所在社区发生社区传播疫情，可暂停除上述四种疫苗以外的其他疫苗接种，并需注意在疫情结束后为儿童尽早补种。

5 若需前往接种，尽可能事先通过网络或电话了解拟接种门诊的情况，做好预约、核实和准备，也便于接种门诊疏散等待接种、接种后留观的儿童和家长，以尽可能减少人群在接种门诊聚集的时间。



网络或电话预约

6 前往接种门诊之前，建议先自行测量体温，评估受种儿童和陪同家长的健康状况，若受种儿童有发热等不适症状，应暂不前往接种；若家长有发热等不适症状，可由健康的家长陪同前往接种。



7 接种结束返家后，应密切关注受种儿童的身体状况，若有发热要为其测量体温，如有接种疫苗后出现的发热、局部红肿等，一般能自行缓解，无需特殊处理；如有其他不能缓解的不适，建议及时到医院就诊。



8 前往接种门诊时的个人防护注意事项请参照中国疾病预防控制中心发布的《新型冠状病毒感染的肺炎流行期间公众就医临时指南》。

中国疾控中心提示： 新型冠状病毒感染的肺炎 寒假后返校学生 临时指南



寒假结束后，全国各地学校将根据当地安排，陆续迎来学生返校。为做好假期后返校学生的新型冠状病毒感染的肺炎预防工作，特制定本指南。随着疫情变化，本指南将适时更新。

一 适用人群

托幼机构、中小学、大学及承担研究生培养的科研院所的学生（以下均简称学生）。教职工可参考本指南执行。

二 寒假期间

1. 有疫情高发地区（如武汉等地区）居住史或旅行史的学生，自离开疫情高发地区后，根据各地疫情防控工作有关要求，居家或在指定场所医学观察 14 天。

2. 各地学生均应尽量居家，减少走亲访友、聚会聚餐，减少到人员密集的公共场所活动，尤其是空气流动性差的地方，例如公共浴池、温泉、影院、网吧、KTV、商场、车站、机场、码头、展览馆等。



3. 建议学生每日进行健康监测，并根据社区或学校要求向社区或学校指定负责人报告，如出现可疑症状（发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、乏力、恶心呕吐、腹泻、结膜炎、肌肉酸痛等），建议主动报告学校或由监护人报告学校，并及时就医。

4. 寒假结束时，学生如无可疑症状，可正常返校。如有可疑症状，应报告学校或由监护人报告学校，及时就医，待疾病痊愈后再返校。

可疑症状



三

返校途中

1. 乘坐公共交通工具时，建议全程佩戴医用外科口罩或 N95 口罩。

2. 随时保持手卫生，减少接触交通工具的公共物品和部位；接触公共物品、咳嗽手捂之后、饭前便后，用洗手液或香皂流动水洗手，或者使用免洗洗手液；不确定手是否清洁时，避免用手接触口鼻眼；打喷嚏或咳嗽时，用手肘衣服遮住口鼻。

接触公共物品后

咳嗽手捂之后

饭前便后



3. 旅途中做好健康监测，自觉发热时要主动测量体温。发现身边出现可疑症状人员，及时报告乘务人员。

4. 旅途中应留意周围旅客健康状况，避免与可疑症状人员近距离接触。

5. 若旅途中出现可疑症状，应主动戴上医用外科口罩或 N95 口罩，尽量避免接触其他人员，并视病情及时就医。



6. 旅途中如需去医疗机构就诊时，应主动告诉医生相关疾病流行地区的旅行居住史，以及发病后接触过什么人，配合医生开展相关调查。

7. 妥善保存旅行票据信息，以配合可能的相关密切接触者调查。



四 返校后

1. 返校前有过疫情高发地区（如武汉等地区）居住史或旅行史的学生，建议居家观察 14 天期满再返校。

2. 学生返校后应每日监测体温和健康状况，尽量减少不必要的外出，避免接触其他人员。

3. 学生与其他师生发生近距离接触的环境中，要正确佩戴医用外科口罩或 N95 口罩，尽量缩小活动范围。

4. 学校密切监测学生的健康状态，每日两次测量体温，做好缺勤、早退、请假记录，如发现学生中出现可疑症状，应立刻向疫情管理人员报告，配合医疗卫生机构做好密切接触者管理和消毒等工作。

5. 学校应尽量避免组织大型集体活动。教室、宿舍、图书馆、活动中心、食堂、礼堂、教师办公室、洗手间等活动区域，建议加强通风清洁，配备洗手液、手消毒剂等。



6. 校方对因病误课的学生开展网络教学、补课，对于因病耽误考试者，应安排补考，不应记入档案。



《新型冠状病毒防控指南（第一版）》

特殊场所防控指南之一

幼儿园（或学校）

防控指南

1 返校前有过疫情高发地区（如武汉等地区）居住史或旅行史的学生，建议居家观察 14 天期满再返校。



2 学生返校后应每日监测体温和健康状况，尽量减少不必要外出，避免接触其他人员。

3 学生与其他师生发生近距离接触的环境中，要正确佩戴医用外科口罩或 N95 口罩，尽量缩小活动范围。

4 学校密切监测学生的健康状况，每日两次测量体温，做好缺勤、早退、请假记录，如发现学生中出现可疑症状，应立刻向疫情管理人员报告，配合医疗卫生机构做好密切接触者管理和消毒等工作。



5

学校应尽量避免组织大型集体活动。教室、宿舍、图书馆，活动中心，食堂、礼堂、教师办公室、洗手间等活动区域，建议加强通风清洁，配备洗手液，手消毒剂等。



6

校方对因病误课的学生开展网络教学、补课，对于因病耽误考试者，应安排补考，不应记入档案。

如何正确洗手



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



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



在流动水下彻底
冲净双手



擦干双手，取适
量护手液护肤

中国疾控中心提示： 新型冠状病毒感染的肺炎

跟您聊聊 居家消毒那些事儿 临时指南



1

听说这个病毒很厉害，家家户户都得消毒嘛？

不用。如果您家没有陌生人进屋，没有疫区回来的亲戚朋友串门，没有病人，也没有人不舒服，就不用消毒了。常通风、勤洗手、做好清洁就可以了，日常居家不推荐消毒。

2

外出回家需要消毒嘛？

不用。如果在外面摸了脏东西，别用手揉眼睛、抠鼻子，也别把手放嘴里。回家之后先洗手就行了，出门穿的衣服、鞋可以放在门口，不用特殊消毒。



3

人家都说熏醋、喝白酒管用，是真的嘛？

假的，这些方法都没有用哦。

4

我能用消毒水擦桌子、擦家具、拖地、洗碗、洗车、洗衣服嘛？

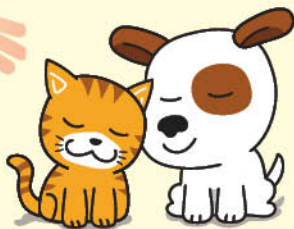
可以，但没必要。除非有疫区回来的亲戚朋友串门，或者家里人出现可疑症状了。如果想消毒餐具，可以蒸一下，开锅之后蒸 10 分钟就行。



5

我家还养着汪星人，喵星人，它们也得消毒嘛？

特殊时期别让宠物出门。此外，目前也没有证据表明宠物猫、狗会感染新型冠状病毒，撸猫撸狗之后，把手洗干净就可以了。



6

我能在消毒水里涮拖把，洗抹布嘛？洗完这桶消毒水还能用嘛？

消毒剂不建议这么使用。如果您想消毒桌面、地板，那把消毒剂直接喷在上面就可以达到效果了。如果是为了消毒拖把，可以用配好的消毒水洗涮，但是涮完之后消毒水就倒掉不要了。

7

我看你们说要用含氯消毒剂，这个到底是啥？

您看超市卖的 84 消毒液之类的，有个“有效成分”（如下图），写着主要有效成分是次氯酸钠、次氯酸钙、二氯异氰尿酸钠、三氯异氰尿酸钠、氯化磷酸三钠、二氯海因、次氯酸、氯胺和液氯等之一的，都是含氯消毒剂；注意，氯己定和二氧化氯不属于含氯消毒剂，不要按含氯消毒剂的推荐使用剂量和时间来使用。



有效成分及其含量

- 本品有效成分为次氯酸钠，含量为 (11.0-14.9)g/L,
- 本品主要成分为次氯酸钠，表面活性剂，水等
- 剂型：液体

8

那我的手机呢？

据说手机也得消毒呢！现在的触屏式手机，只需要关机之后用消毒湿巾或者手消擦一遍就行。



中国疾控中心给全国小朋友们的一封信

亲爱的小朋友们：

新春快乐！

今年的春节，对于你们来说，会有些不一样。爸爸妈妈会告诉你：不能和小伙伴相约一起滑冰，也不能去游乐场海洋球嬉戏，也不能和自己的哥哥、姐姐或弟弟、妹妹聚在一起吃顿美味的大餐。听到这些，你们是不是会有些失望？但是，我们想告诉你的是，这么做，是因为我们每一个人都在面临一个你眼睛看不到的敌人，它叫病毒，而且这是一个我们之前从来没有见过的，带着皇冠的病毒。我们叫它新型冠状病毒。残酷的病毒通过野生动物传染到人的身上，会让人患上肺炎，人与人的接触会让这种疾病快速的传播开来，严重的还会有生命危险。为了你的健康着想，科学家们建议小朋友们一定要做到以下几点，避免中招：

一、过年期间，不要去人多的地方，不参加聚会。

二、戴口罩会有些不舒服，但外出一定要戴上它。懂事的你也要记得提醒爸爸妈妈和爷爷奶奶戴好口罩。

三、作息规律，健康饮食。饭前便后认真洗手。在家多和爸爸、妈妈一起做做体育运动。

四、从现在起，养成打喷嚏或咳嗽时用纸巾或袖肘遮住嘴巴、鼻子的习惯。

五、如果有发烧、生病的情况，一定要配合爸爸、妈妈及时去医院就医。

如果你能做到上面的五点，那你也是抗击病毒的一名勇敢小战士啦！

请放心，有那么多科学家、医生叔叔和阿姨正在和病毒战斗，我们一定能够彻底打败它。现在，就和爸爸妈妈一起在家享受美好的亲子时光吧。等冬天过去，春暖花开的时候，我们就又可以在大自然的怀抱中快乐嬉戏啦！

爱你们的疾控叔叔、阿姨们

2020年1月25日



预防新型冠状病毒感染的肺炎

口罩使用指南



口罩是预防呼吸道传染病的重要防线，可以降低新型冠状病毒感染风险。口罩不仅可以防止病人喷射飞沫，降低飞沫量和喷射速度，还可以阻挡含病毒的飞沫核，防止佩戴者吸入。根据目前对该疾病的认识，就如何正确使用口罩制定本指南。

一 佩戴原则

基本原则是科学合理佩戴，规范使用，有效防护。具体如下：

（一）在非疫区空旷且通风场所不需要佩戴口罩，进入人员密集或密闭公共场所需要佩戴口罩。

（二）在疫情高发地区空旷且通风场所建议佩戴一次性使用医用口罩；进入人员密集或密闭公共场所佩戴医用外科口罩或颗粒物防护口罩。

（三）有疑似症状到医院就诊时，需佩戴不含呼气阀的颗粒物防护口罩或医用防护口罩。

（四）有呼吸道基础疾病患者需在医生指导下使用防护口罩。年龄极小的婴幼儿不能戴口罩，易引起窒息。

（五）棉纱口罩、海绵口罩和活性炭口罩对预防病毒感染无保护作用。

二

推荐的口罩类型及使用对象

(一) 一次性使用医用口罩：推荐公众在非人员密集的公共场所使用。



(二) 医用外科口罩：防护效果优于一次性使用医用口罩，推荐疑似病例、公共交通司乘人员、出租车司机、环卫工人、公共场所服务人员等在岗期间佩戴。

(三) KN95/N95 及以上颗粒物防护口罩：防护效果优于医用外科口罩、一次性使用医用口罩，推荐现场调查、采样和检测人员使用，公众在人员高度密集场所或密闭公共场所也可佩戴。

(四) 医用防护口罩：推荐发热门诊、隔离病房医护人员及确诊患者转移时佩戴。

三

使用后口罩处理原则

(一) 健康人群佩戴过的口罩，没有新型冠状病毒传播的风险，一般在口罩变形、弄湿或弄脏导致防护性能降低时更换。健康人群使用后的口罩，按照生活垃圾分类的要求处理即可。

(二) 疑似病例或确诊患者佩戴的口罩，不可随意丢弃，应视作医疗废弃物，严格按照医疗废弃物有关流程处理，不得进入流通市场。

四

儿童佩戴口罩的标准与注意事项

建议儿童选用符合国家标准

GB2626-2006 KN95，并标注儿童或青少年颗粒物防护口罩的产品。儿童使用口罩需注意以下事项：

（一）儿童在佩戴前，需在家长帮助下，认真阅读并正确理解使用说明，以掌握正确使用呼吸防护用品的方法；

（二）家长应随时关注儿童口罩佩戴情况，如儿童在佩戴口罩过程中感觉不适，应及时调整或停止使用；

（三）因儿童脸型较小，与成人口罩边缘无法充分密合，不建议儿童佩戴具有密合性要求的成人口罩。

照顾好自己



新型冠状病毒感染的肺炎

孕产妇预防



一 孕妇能否正常去医院产检？需注意什么？

一、孕妇能否正常去医院产检？需注意什么？

正常的产检基本是可以保证的，孕妇一定要听从医生的建议进行产检：

- 28周以上妊娠晚期的孕妇、以及高危的孕妇，比如高龄的，有一些合并症的，要听从医生建议，严格规律产检。如果孕妇都很正常，孕周在早孕期、中孕期，如果没有特殊的问题，也可以在医生的建议下适当的延长到医院的间隔时间。

- 必须到医院进行产检的孕妇，到医院时一定要戴口罩，如果有家属陪同，家属也要戴口罩。如果孕妇有发热的情况，建议直接先到发热门诊就诊，同时，孕妇在没有洗手的前提下不要去触摸口、眼、鼻等等，离开医院时，要尽早清洗双手。

二 确诊的孕产妇能否接受专门的治疗？

对于疑似和确诊的孕产妇，应当到定点的医疗机构进行集中救治。当前，各地也正在积极采取有效的措施，指定一些具备产科、

新生儿科综合救治能力较强的医疗机构为孕产妇提供疾病诊治和安全助产服务，来共同保障母婴安全。

三

肺炎的治疗对胎儿是否会有影响？

我们救治时，是以孕产妇的生命作为首位的，首先要考虑孕产妇的救治，这是最重要的。在这个前提下考虑到用药对胎儿影响的问题，目前大多数抗病毒药物在妊娠期用药是相对安全的，但是由于妊娠期用药相对比较复杂，而且有时候在治疗过程中不是一种药，可能联合很多药在一起应用，所以药物之间的不良反应还是需要关注。

四

如果确诊，是否可以继续妊娠，会不会母婴传播？

目前还没有足够的数据来证实新型冠状病毒感染有没有母胎传播的风险。我们会综合病人的具体情况，包括孕周、疾病严重程度等讨论，是否终止妊娠。大家要注意，只要妊娠早期的发热，持续的高热，或者是持续时间比较长的高热，病毒对早孕期的胚胎组织还是有一定危害的，需要关注。

五

马上要分娩的孕妇在什么情况下必须要去医院？平时在家里怎么监测？

如果没有特殊情况，28 周以上需要监测的主要是胎动，包括宫缩频率等。另外是体重的增长情况，如果有条件的话，可以

在家测血压，如果出现胎动的异常，包括有一些不规律的宫缩，或者下面有出血、流水，在家里自己测血压时，如果血压大于140/90，或者有自觉的症状，包括头晕、眼花，这些问题都需要及时到医院就诊。



六

已经入院的孕产妇如何避免交叉感染？

- 如果孕妇有发热、咳嗽，或者有感染人的接触病史，包括群体发病的病史等，医院会进行排查。在确诊之前，最开始是疑似病人，原则是需要就地隔离，进行一系列的防控措施。
- 住在医院的孕妇，自我的防护依然很重要。自我的防护包括戴口罩、不洗手不要乱触摸口、眼、鼻等等，而且特别重要的是避免过多家属来探视。

新型冠状病毒感染的肺炎 婴幼儿预防



一 孩子能否进行适当的户外活动？需注意什么？

一、孩子能否进行适当的户外活动？需注意什么？

- 孩子外出，一定要去空旷、通风、人少的区间活动。
- 家长一定要做到有效的看护，孩子的手愿意到处去摸、去碰，一旦碰了之后喜欢在自己的眼睛、嘴或者是脸上去摸，甚至有一些小宝宝还愿意用自己的嘴舔一些东西，碰到这种情况一是要看住，二是要及时制止。带小宝宝外出时。可以带一些含有酒精类的一次性手消毒液给宝宝进行消毒。

- 回家以后一定要及时更换衣物，及时注意手卫生。

二 孩子怎么正确佩戴口罩？

儿童佩戴口罩和摘取口罩的方式和成人是一致的，格外强调的是，家长一定要买儿童专用的一次性口罩，千万不要用大人的口罩代替，因为这样实现不了好的防控作用。



三 孩子不愿意戴口罩怎么办？

●对于大一点的孩子，可以讲故事或者是讲道理的方法，直接告诉孩子，为什么现阶段我们要戴口罩，作为父母来说，一定要以身作则。

●对于低龄的孩子，可以采取一些办法，比如做游戏，讲故事，做一些相互的角色扮演，让孩子给玩具戴口罩，和孩子一起对着镜子戴口罩等。

●1岁以下的孩子是不太适合戴口罩的，唯一能做的就是做好家长的防护，减少孩子的外出，做好居家的消毒清洁安全等工作。

四 如果孩子出现咳嗽发烧，如何区分是流行性感冒、普通感冒还是新型冠状病毒感染的肺炎？

三者的症状不一样。

●感冒通常会有鼻塞、流鼻涕、打喷嚏的症状，可能会有发烧，但是发烧一般是低中度发烧，时间也就是1-3天，基本3-5天就可以自愈。感冒很少会有全身肌肉疼痛或者乏力的全身症状。

●流感有非常明显的发烧，而且常常是高热，这种热程相对比较长，



一般是3-5天，大概在一周左右才能自愈。流感最主要的是常常伴有全身症状，包括全身肌肉疼痛、乏力、头痛的情况。

●新型冠状病毒感染的肺炎，因为现在的儿童病例数量有限，目前已经确诊的病例主要症状包括发热、咳嗽、乏力，可以有呕吐、腹痛、腹泻等症状。新型冠状病毒感染的肺炎，我们的临床诊断，就是疑似病例非常依靠流行病学史。

五 低龄的孩子如何做好防护？

主要是以被动防护为主。即靠父母、家人、看护人的防护来间接保护孩子。



●看护人要戴好口罩。

●不要对着孩子打喷嚏、呼气。如果咳嗽和打喷嚏时，用纸巾或手臂捂住口鼻。勤洗手。

●对于宝宝，给宝宝穿适中的衣着。

●不跟孩子共用餐具，给孩子喂食。

不要用嘴吹食物，也不要再用嘴尝试或咀嚼食物再喂给孩子。

●孩子的物品、玩具和餐具一定要定期消毒，包括手机和钥匙。

●要尽量的减少孩子出门，尤其是公共场所和密闭的空间。

尽量不乘坐公共交通工具，和其他人保持一定的距离，至少在1米以上。

●和孩子玩耍和抱孩子之前一定要保持手卫生，要洗手。回

家时应该把外面穿的衣物换掉。

- 家里定期的通风，一般每天要定期通风 2-3 次，每次大概 20-30 分钟，通风时孩子移出通风的房间。

- 如果家长有呼吸道的感染，或者有一些别的症状等等，一定别忘了戴口罩，要做好适当的居家隔离。

六

孩子发烧，是应该去普通医院还是去定点医院就诊？

- 如果发热前 14 天内有武汉地区或其他有本地病例持续传播地区的旅行史或者居住史或与新型冠状病毒感染者接触的流行病学的关联史时，您要去医院的发热门诊就诊，如果确诊，转往定点医院进行专科救治。

- 如果没有明确的上述流行病学史，孩子出现发热以后可以前往儿童医院正常就诊。但是您要关注各地的发热门诊和定点医院的分布。

七

本身是患有慢性疾病的，或需要接种疫苗的是否需要延期？

- 关于疫苗接种，家长一定要关注当地儿童预防接种门诊的工作动态，和预防接种门诊医生去沟通孩子的具体情况，我们建议单独预约，分散接种。

- 关于慢性的孩子，是否复诊的前提一定是基于主治医生对孩子病情判断的基础上。但是如果孩子的病情出现变化，甚至出现恶化，一定要及时就诊。

中国营养学会： 新冠疫情防控期间，

妇幼人群居家膳食、喂养 指导建议



根据国务院应对新型冠状病毒感染的肺炎疫情联防联控机制发布的《近期防控新型冠状病毒感染的肺炎工作方案》部署，为了切断传染源，阻断病毒传播途径，要求最大程度减少人员流动，鼓励居家休养，减少出行，对儿童和孕妇、乳母等新型冠状病毒感染的肺炎的易感人群实施最大保护。为了帮助与疫情做斗争的广大群众，特别是妇幼人群做好居家健康生活，中国营养学会妇幼营养分会组织专家研究并提出妇幼人群（孕妇、乳母和0-6岁儿童）居家膳食 / 喂养指导建议。

一、合理膳食和良好喂养对妇幼人群营养具有重要意义

当前爆发的2019新型冠状病毒感染性肺炎疫情，致病原是2019新型冠状病毒，世界卫生组织将该病毒命名为2019-nCoV。对于这种刚刚出现的新型病毒毒株，目前尚未研发和生产出有效的疫苗防护，而且对病毒感染也缺少特效药物，因此阻

断病毒传播和增强身体抵抗力是两个最行之有效的措施。妇幼人群是特定人群更是脆弱群体，婴幼儿免疫系统处于相对不成熟状态，但也是处于快速发展完善过程中。孕、产妇由于特殊生理状况，免疫系统承受自身和外在双重压力。这也是儿童和孕妇、乳母是新型冠状病毒感染易感人群的原因。营养是身体免疫功能的物质基础，良好营养能有效保障机体免疫功能发挥作用，增强抵抗病毒感染能力，尤其是对于生长发育状态的免疫系统尤为重要。因此，在当前特殊时期，更需要科学合理地安排居家饮食生活，从容面对孕妇、乳母营养和婴幼儿喂养中的各种问题。



二、孕妇、乳母居家膳食总体建议

对于成年人群，无论是怀孕妇女，还是产后乳母，如果食物供应和生活条件许可，建议遵循《中国居民膳食指南(2016)》和《中国妇幼人群膳食指南(2016)》安排日常膳食。

《中国居民膳食指南(2016)》的相关材料，请访问 <http://dg.cnsoc.org/>

《中国妇幼人群膳食指南(2016)》请参考 <http://www.mcnutri.cn/dietary/>

鉴于防控疫情所采取的各种应急措施，如果食物采购、供应受限，在膳食安排时应考虑最大程度满足身体营养需求，请参考以下建议：

1、尽量做到每日食物多样化。

食物多样对于实现平衡膳食、获得比较理想的营养摄入非常有效。食物多样包括食物大类别的覆盖和保持一定量食物品种。按照膳食指南的要求，每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物；平均每天摄入12种以上食物，每周25种以上，孕妇、乳母膳食中食物种类应该比普通人更多。在食材供应的时效性相对受限的情况下，应首先保证每日膳食能覆盖各种大类别的食物。受食物供应时效性影响最突出的首先是新鲜绿叶蔬菜、水果，其次是新鲜鱼虾肉类、新鲜乳品，可以通过相应的措施加以弥补。

2、食材采购与储备

在住居区域受到管制、外出受限的情况下，可以利用有限的外出采购时机，优先购买和储存以下类食材。

(1) 鱼虾和肉类：优先考虑冷冻的瘦猪肉、牛肉或羊肉等红肉，以及冷冻的虾仁、海鱼等。不建议过多烟熏、腊制类鱼、肉制品。必要时、可适量选用高温灭菌包装（软、硬罐头）的卤煮肉制品、鱼制品，或少量选用肉松、鱼松等。少用油炸的鱼、肉制品。



(2) 蛋类：蛋类营养丰富、使用便利，也适宜较长期储存。宜储存一些鲜蛋供两周内使用。

(3) 蔬菜：优先选择耐储存的根茎类蔬菜如洋葱、绿色萝卜、胡萝卜、莴笋，保存期长的大白菜、包心菜、青椒、南瓜、冬瓜等，以及可以长期保存的干的菌藻类如木耳、香菇、紫菜、海带、裙带菜。

马铃薯、红薯、山药等含淀粉多的根茎类食物，虽然既可作为蔬菜，也可作为主食，可用来丰富食物种类，但不建议长期、大量作为蔬菜食用。不建议大量使用晒干或天然风干的叶菜类，以及腌制或罐头包装的蔬菜。冷冻干燥的蔬菜相对较好，但目前缺少日常采购渠道。



(4) 乳类：一般情况下，灭菌包装液体牛奶可以较长期保存，在营养上与普通鲜牛奶也没有明显差别，可以适当采购和储存。酸奶需要冷藏保存，保质期一般也能在两周以上。在不能获得液态奶的情况下，可以选择全脂奶粉。对于孕产妇和较大儿童来讲，孕产妇奶粉和婴幼儿配方奶粉都是营养素强化食品，在营养上比鲜奶更有优势，如果不讨厌配方奶粉的口味，建议优先选择合适的配方奶粉。奶酪也是重要的乳制品，是乳类中酪蛋白的制成品，水分含量低、蛋白质含量高，便于运输，适宜长期保存，也可作为乳类食物的选择。但奶酪没有配方奶（粉）营养全面。

(5) 豆类：优先选购和储备大豆（黄豆）和绿豆。豆类及其制品是平衡膳食中的重要类别，而且干豆类食材特别适合储备和后续的加工。大豆富含优质蛋白质、必需脂肪酸和磷脂，既可以加工豆浆，也可以泡发成黄豆芽弥补蔬菜不足，还可以高压蒸熟后直接食用。绿豆食用性状好，便于烹煮，广受欢迎。蔬菜不足时，

可将绿豆发芽用作蔬菜。豆类食物还富含叶酸，这对于缺少蔬菜等食物单调情况下获得叶酸营养特别有意义。各种豆制品也有一定的储备性能如冻豆腐、豆干等，可以适量储备，但在特殊时期往往采购渠道受限。大部分市售的预包装豆浆（豆奶）含糖量较高，不推荐大量采购和储备。

(6) 坚果类食物：富含蛋白质和部分微量营养素，营养价值较高，耐储存，是广受欢迎的食物，可适量储备，如葵花籽、花生、核桃、松子、开心果等。值得注意的是，因其含脂肪高，是高能量食物，作为平衡膳食的构成，是推荐每日适量（每天15克）食用的食物。

(7) 水果：在足量蔬菜的情况下，水果的食物价值更多在于调节饮食口味、增加饮食的愉悦度，对膳食的营养贡献次于蔬菜。可根据个人饮食喜好、耐储存性和可获得情况，酌情采购、储存。优先推荐苹果、梨、香蕉等富含果胶等膳食纤维的品种。



(8) 烹调油和盐：油脂除了营养价值外，也是膳食美味的重要元素。推荐优先储备常见植物油品种，如大豆油、菜籽油、花生油和玉米油等。无须刻意追求橄榄油、亚麻籽油等网红油脂。油脂是高能量食物，注意避免油脂过量食用。烹调盐是居家必需品，除了提醒清淡口味少用盐以外，妇幼人群是加碘食盐的最主要目标人群，一定要选择加碘食盐。

3、食材品质和安全

在特殊时期食材供应受限的情况下，食品安全不能放松。采购各种食物、食材时，一定要查看生产日期和保质期，接近保质期的食物要谨慎采购，超过保质期的食物一定不要再食用。对于一些容易腐烂变质的食物，如蔬菜、水果等，在不能完全丢弃的情况下，要认真仔细分拣、剔除或切除。水分含量高的食材，要做好冷藏或冷冻保存。水发的干制品，泡水后也不能长时间放置，可以通过沸煮方式，延长保质时间。

4、日常生活和饮食卫生

防控疫情期间的居家生活，除了加强个人卫生，每日洗澡、勤洗手外，加强食品加工烹制过程卫生意识很重要，餐具、容器、砧板、刀具、用具一定生熟用途分开，处理生熟食物之间要洗手，减少凉拌、生拌食物，餐具要彻底清洗和消毒。



5、营养补充剂

在不能获得多样化膳食达到平衡膳食状态时，可以选择营养补充剂加以弥补。食材获得时效受限时，需要特别注意可能缺乏的营养素，如新鲜蔬菜缺乏，其对应缺乏的营养素可能是维生素C，维生素A原及矿物质，如新鲜瘦肉缺乏，可能对应的缺乏是蛋白质或B族维生素以及铁、锌等微量元素；为维持机体健康状况和对病毒一定的抵抗能力。可以选择单一或复合营养素补充剂或配方奶粉给予补充。

三、育龄妇女居家膳食建议

育龄期妇女在防控疫情居家生活期间，其身心可能受到疫情信息、活动空间受限、生活状态异常的影响，其心理压力增大和精神紧张或情绪不佳、营养摄入不均衡等，再加上各种环境因素的不利因素，如居家环境消毒剂过度使用等，无法做到到位的备孕。此外，由于疫情对卫生保健资源造成的压力，后续一段时间孕期保健服务也会面临各种挑战。尽管居家生活期间的妇女可能有更多的夫妻生活时间，但仍强烈建议有孕育计划的妇女注意采取适宜的避孕措施，推迟怀孕。



为了避免意外怀孕带来的不确定性，建议育龄妇女居家生活期间，每天进行半小时以上室内运动，如瑜伽类、仰卧起坐、原地立蹲，达到微微出汗状态，使身体保持在积极活跃状态。超重和肥胖者可尽量通过增加室内活动时间增加能量消耗，不建议通过控制进食量来减轻体重。蔬菜、水果等相对受限的情况下，须特别注意每日服用叶酸制剂或其它营养素补充剂，达到每日补充叶酸 400 微克。豆类食物富含叶酸，依据《中国食物成分表》数据，每日 100 克绿豆可含有叶酸 600 微克叶酸当量。

四、孕期妇女的居家膳食建议

对于已经处于孕期的妇女，需要强调以下关键点：

1、把握好食物总量与身体活动量的平衡，做好体重管理

居家生活期间，尽管食物品种选择范围可能受限，但要注重安排好食物合理搭配、合理美味烹调，确保合理摄入各种食物，保障孕期营养摄入，并实现合理的孕期增重（不要饿瘦了）。同时也不要过度饮食，尤其是要控制高油脂、高热量的食物的摄入量，如过多烹调用油、甜食等，以及过量坚果类食物。同时配合尽可能多的身体活动（如家务、室内健身等），避免体重过快增加（不要吃太胖了）。孕期合理增重的具体数据，请遵循孕期保健机构给予的相关指导。



2、确保重点营养食物的获取

每日获得 100 克瘦的红肉，食用碘盐，每日 1-2 个鸡蛋，孕早期每日 300 毫升液体奶，孕中晚期每日 400-500ml 液体奶（牛奶、羊奶，鲜奶或配方奶，优先推荐配方奶）。最好能每周 1-2 次进食海产品（海鱼、海带、紫菜）。最好每日能有 500 克新鲜蔬菜，而且一半以上为深绿色蔬菜，每日水果 200-400 克。

此种特殊情况下，推荐每日服用合适的含有叶酸、维生素 A、维生素 D、维生素 C、维生素 B1、B2、B6、铁、锌、硒以及 DHA 的复合营养素补充剂。益生菌制剂可能有助于提高身体抵抗力，可以合理选用。补钙在短期内可能与防御病毒感染无关，此处不做重点推荐，尤其是如能每日摄入推荐量的乳制品，则无需补钙。

3、愉悦心表、轻松生活、避免焦虑

在疫情严重的情况下，居家避免外出是最为有效的预防措施，在遵循各种防护建议的前提下，无需过度担忧病毒疫情威胁，在相对封闭的居家生活中，仍然可以轻松享受当下的生活。对平衡膳食的追求也是相对的，尽管膳食指南要求每日膳食都要覆盖各种类食物，且最好达到一定的品种，但如果短期内无法完全做到，也无需对此焦虑。任何焦虑，包括对膳食不当的焦虑都是徒劳无益，而且对身体健康的不利影响甚至大于某些膳食细节。因此建议在愉悦生活的前提下，尽力安排平衡膳食即可。

五、哺乳期妇女（乳母）居家膳食及哺乳建议

哺乳期妇女处于身体恢复、心理适应和母乳哺喂婴儿的多重状态中，其中心理、睡眠、生活状态、饮食生活、营养摄入、乳汁分泌与照护婴儿各因素之间相互影响。居家生活本是产后妇女常规经历状态（月子生活），但与遇到防御病毒感染疫情而处的



居家生活状态并不完全一样，后者将面临食物来源、照护人工作受限、病毒感染预防措施等诸多制约和影响，产妇（乳母）遭受更多、更重压力。对于疫情压力下居家生活或处于月子期的乳母，需要强调以下关键点：

1、轻松生活、克服焦虑、有利于乳汁分泌

心理与情绪状态是影响哺乳期妇女乳汁分泌的最重要因素之一。虽然存在病毒疫情，但需要深信没有外出的居家生活状态，应该是防御病毒的有效预防措施。在封闭的家庭生活中，无须

为病毒疫情威胁而过分焦虑。

对于 2019 新型冠状病毒感染母亲是否可以母乳喂养尚缺乏足够证据支持，但母乳亲授存在密切接触，对于疫情防控中得到不宜母乳喂养建议的母亲，也不要为此而焦虑。此种情况下母乳喂养的利弊不明，不需要为此纠结。可以安心给予婴儿人工喂养，并按照要求定期挤出乳汁，促进持续泌乳，保证后续母乳喂养。

2、按自己的习惯愉悦饮食

与照护人充分沟通，或自己动手，在食材相对有限的条件下，按照自己的饮食喜好，同时兼顾膳食指南对平衡膳食的要求，选择合适的烹调方式，制备自己的饮食，无须与家人绝对分餐。

3、确保重要食物的获取

应确保每日膳食中获得 220 克左右的鱼、禽、蛋、肉类（含动物内脏），每日牛奶 400~500 毫升，如口味可接受推荐选用营养强化的孕产妇奶粉，平均每日能有相当于 25 g 干大豆的豆制品，炒制或烤制的坚果 10-15 克。每日蔬菜类 500 g，其中绿叶蔬菜和红黄色等有色蔬菜占 2/3 以上，水果类 200~400 克。如新鲜蔬菜供应受限，可以多选耐储存的绿黄色根茎、茄果类蔬菜（如绿萝卜、胡萝卜、莴笋、番茄、茄子）以及干的菌菇类蔬菜。为适应不同地域的月子文化，蔬菜、水果可以蒸、煮、烫后温热食用。需要选用碘盐。

建议选用含有叶酸、维生素 A、维生素 D、维生素 C、维生素 B1、B2、B6、铁、锌、硒以及 DHA 的复合营养素补充剂。

益生菌制剂可能有助于提高身体抵抗力，可以合理选用。在防御疫情的应急状态下，对补钙不做重点推荐，尤其是如能每日摄入推荐量的乳制品，则无需补钙。



六、6月龄内婴儿母乳喂养建议

无感染、或无疑似感染及没有医学观察要求的家庭中，请遵循已有的母乳喂养建议。由于疫情管制而缺少外出、不能获得室外阳光暴露的婴儿，需要注意及时、足量（每天400~800国际单位）补充维生素D（母乳喂养儿不需补钙）。因食物受限，乳母不能获得足够维生素A和胡萝卜素时，建议给婴儿补充维生素A，以确保其肠道和呼吸道的免疫能力。

由于疫情管制而需要暂时母婴分离的婴儿，需要改为人工喂养，请选择适合的婴儿配方奶粉喂养。

七、较大婴幼儿喂养建议和学龄前儿童居家膳食建议

为了减少儿童感染风险，除了加强对儿童的隔离防护、儿童个人卫生等措施外，合理喂养、加强营养，配合适度运动和充足睡眠，也是居家儿童疫情防控的重要措施。为此，对于此年龄段儿童喂养和膳食营养提出建议，强调以下关键点：

1. 两周岁以前婴幼儿继续给予母乳喂养

母乳富含免疫调节物质，对提高儿童抵御病毒能力有很大帮助。如果此前尚没有停止乳母喂养，对防控新型冠状病毒疫情是

非常有利的。6 月龄后母乳量不足或未能继续母乳喂养时，需按推荐量给与配方粉喂养。

2. 克服饮食习惯干扰，确保每日摄入适量的肉鱼蛋类食物

肉鱼蛋类是最为突出的高营养素密度食物，是儿童摄入足量蛋白质和微量营养素的保障，有助于儿童免疫系统发育成熟和发挥功能。

对不同年龄段儿童的推荐食物量，请参考《婴幼儿喂养指南关键推荐示意图 / 平衡膳食宝塔》中建议量（资料：<http://www.mcnutri.cn/dietary/>）。



儿童奶类食物，建议优先选择营养强化的婴幼儿配方奶或强化维生素 A 等营养素的儿童牛奶。普通液体牛奶、普通全脂奶粉也是不错的选择。

3. 确保儿童适量奶类食物摄入

奶类是儿童膳食的重要组成部分，建议优先选择营养强化的婴幼儿配方奶或强化维生素 A、D 等营养素的儿童牛奶。普通液体牛奶、普通全脂奶粉也可选择。

4. 必要时使用营养素补充剂

对于不能很好饮食的儿童，建议选择单一或复合含有维生素 A、维生素 D、维生素 C、维生素 B1、B2、B6、铁、锌、硒以及 DHA 的营养素补充剂。益生菌制剂、乳铁蛋白制剂、牛初乳食品等可能有助于提高身体抵抗力，有条件的可以合理选用。

八、特别说明

由于本次疫情为 2019 新型冠状病毒传播所致，该病毒株对人类健康的影响，包括致病机制、传染性、严重性和致命性还缺少充分的认识，更缺少其在妇幼人群的流行病学资料，本指导建议只是基于营养学原理、人体营养需要和食物营养数据、已有防止病毒感染文献以及专业人员的研判而提出。当前全国人民上下同心、众志成城，中国一定能够打赢这场疫情防控阻击战，守护好人民群众生命安全和身体健康。