



返程高峰、复工单位增加，疫情防控进入重要关口。除了宅在家、少出门、不聚会外，个人防护措施也要做到位。孕产妇、婴幼儿、基础疾病患者在特殊时期应该如何应对？这份抗疫防护宝典请您收好。

特殊时期 专家送出防“疫”宝典

北京医学会急诊医学分会副主任委员、北京积水潭医院急诊科 赵斌

疫情期间 什么情况下该去急诊就医

□本报记者 周美玉

疫情时期，有发热或身体其他方面不适怎么办？记者昨天采访了北京医学会急诊医学分会常务委员、北京积水潭医院急诊科赵斌，为市民解答“在特殊时期，什么情况下去急诊就医”。

去医院看病会不会感染新冠肺炎，是市民普遍关注的问题。赵斌介绍，医院都有发热门诊，与常规病房和门诊不在一个区域，并且非常注意防护。理论上，来医院看病是安全的。但是医院里人员流动性比较大，病人确诊之前并不知道具体病种，如果防护不当，在就诊过程中可能被感染。

如果发烧了，是居家观察还是去医院？什么情况需要去医院看急诊？目前，是呼吸道疾病高发期，感冒、流感等都能引起发热，如果只是稍微有点咳嗽，体温稍高、精神状态不错，手头有相应的药物，可以居家观察，多喝水，多休息。

另外，注意有没有流行病学史。如果身体发热，并且去过疫区，或者接触

过疫区人员，即使体温只稍高一点，都有可能与新冠肺炎有关。

如果发烧严重，是去社区医院还是三级医院筛查？赵斌介绍，只要医疗机构有发热门诊，选择离家方便的医院即可。

对于患有慢性疾病病人，如果慢性病急性发作，症状与平时差不多，手里又有常备药物，也不建议病人去急诊。如果病状之前没有出现过，比如老年人精神状态不好，或者突然吃喝不好，建议去急诊。

另外，消化系统疾病病人，出现急性胃炎、胃肠炎等，这些属于自愈性疾病，只要适当控制饮食，用点相应药物，症状就可以控制，没必要来急诊看病。如果症状厉害，口干、出现脱水等情况，需要来急诊。

出现外伤等情况，如果摔伤厉害，局部红肿，摔伤部位畸形，可能骨折，需要来急诊处理。出血量多，或者伤口比较大，也需要来急诊做简单的包扎和缝合。

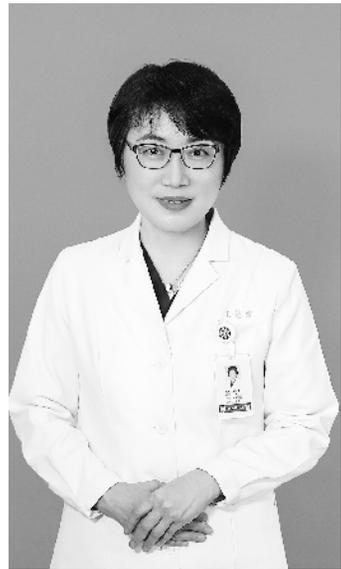


非常时期，来急诊需要注意什么？赵斌表示，一定要注意防护，首先戴好口罩，还要注意不要到人多的地方，与人保持一定的距离间隔。回家时，将口罩处理好，不要随意丢弃。同时，注意手部卫生，勤洗手，外衣也要注意相应消毒。

北京医学会围产医学分会主任委员、北京大学第一医院妇产科教授 杨慧霞

孕妇不要因恐惧疫情而延误就医

□本报记者 张晶



日前，国家卫健委明确，儿童和孕产妇是新型冠状病毒感染的肺炎的易感人群。在这段特殊时期，孕产妇和新生儿该如何做好防护？记者就此采访了北京医学会围产医学分会主任委员、北京大学第一医院妇产科教授杨慧霞。

杨慧霞表示，孕妇要尽量减少外出，避免与发烧、咳嗽等呼吸道感染者以及两周内去过疫情高发地区的人群接触。保持充足睡眠，规律生活方式，多喝水，保持良好心态，提升自身抵抗力。

此外，还要注意保持居室空气清新，温度适宜，避免过冷或过热，以免感冒。

关于是否可以推迟产检时间的问题，杨慧霞说，特殊时期，在母亲健康状况允许的情况下，减少或者推迟产检是可以的，但一定要因人而异，疫情不能大意，重要的产检也不能忽视。

在疫情高发期间，孕妇如无特殊情况可与产科医师协商适当延后产检时间，自行居家监测，包括监测体重、血压和胎动等；存在妊娠合并症及并发症的孕产妇，则要严格遵医嘱治疗及产前检查，若出现异常情况，比如头痛、血压升高、异常腹痛等情况，或有分娩征兆时，应及时就医，不要因恐惧、担忧疫情而延误就医。

到医院就诊时，孕妇一定要做好自身防护，自己和陪同家属都要戴好口罩，尽量避免乘坐公共交通工具出行。

杨慧霞说，目前，虽然还没有直接证据证明新冠肺炎会母婴垂直感染传播，但也要重视患有新冠肺炎孕妇产前分娩新生儿的监测及预防。

若母亲确诊为新冠肺炎患者，新生儿需与母亲进行隔离，不能母婴同室，并密切观察有无新冠肺炎感染的临床表现。

另外，对于疑似或已确诊新冠肺炎感染孕妇的新生儿，暂不推荐母乳喂养，直至排除或治愈后才可进行母乳喂养。

北京医学会儿科学分会主任委员、北京协和医院儿科教授 宋红梅

掌握儿科常见病常识 做好儿童防“疫”工作

□本报记者 盛丽

减少外出、佩戴口罩、勤洗手……疫情期间，家长加强了对于儿童的各种防护。其实，不仅仅是疫情期间需要将各种防护工作做到位。在平时生活中，家长在照顾儿童起居、判断儿童生病状态、提高抵抗力方面也有不少需要注意的地方。2月6日，记者采访到北京医学会儿科学分会主任委员、北京协和医院儿科教授宋红梅。

宋教授说，小孩出现发烧、咳嗽的症状，不少家长的反应是紧张，甚至惊慌失措。于是着急往医院跑。这样的场景在平日很常见。“不仅仅是这次的疫情，其实，在平时的生活中，一些家长还是对儿科护理常识掌握得不太够。”宋红梅说，“我建议家长还是需要学习和掌握一些有关儿科常见病知识。”

“对于发烧这种症状，家长不用太过紧张。”宋红梅解释道：“发烧本身并不是件坏事情。除非是超高热，发热本身并不会对孩子造成伤害，反而在对抗感染中发挥重要作用。对于普通感冒的孩子，中等程度的发热可以调动机体免疫力，同时抑制微生物的生长和繁殖，有利于机体杀灭病菌和最终康复。因此，治疗儿童发热首要的原则是提高孩子的整体舒适度，而不是把重心放在

维持正常体温上。当然，如果体温过高(如38.5℃以上)，也可能产生一些不良反应，如大脑兴奋性增加引起小儿惊厥、消化功能下降导致食欲不振等。建议，在孩子的体温超过38.5℃时服用退热药。”

宋红梅强调，家长在小孩出现发热症状时需要勤观察其精神状态。“如果症状比较重，出现如萎靡不振、呕吐、喘息、尿少等症状时，还是需要及时到医院就诊。此外，还有一些常识可以介绍给家长。一般来说，年纪比较小，像是三岁以下的小孩出现发烧的症状时，病毒感染的可能性比较大。如果是年长儿，细菌感染的可能性大。有时候需要及时到医院就诊，判断是否细菌感染，必要时及时加用抗菌药物。”

饭前便后要洗手、出门回家要洗手、打喷嚏要捂住口鼻……良好的卫生习惯，有助于保持身体健康的状态。“我观察，不少家庭存在一些坏习惯。比如，在给小孩喂饭时，大人会尝一口后用同样的餐具来喂。又或者端来的饭菜，大人用嘴来吹。

“其实，这些坏习惯都给小孩的健康埋下隐患。”宋红梅强调，“家长也从自身做起，将良好的卫生习惯示范给小孩。”



此外，宋红梅还建议家长多注意居家环境卫生的维护。“还是以呼吸道疾病为例，家长要注意开窗通风，这样即便是对于普通的感冒来说，也是一种很好的预防方法。空气流通有助于降低空气中附着的病毒的密度和浓度。”

强壮的体魄对于抵抗各种病毒也很重要。“家长应该帮助孩子提高抵抗力。”宋红梅补充道，“家长应该帮助孩子养成良好的生活规律。不要暴饮暴食，多吃水果，保持大便通畅。要保证充足的睡眠。平时要多喝水，适当锻炼。”