



开学季叠加春季流行病高发期，师生如何顺利度过

中青报 中青网记者 刘昶荣

据杭州市疫情指挥部消息，近期，杭州3所中小学出现15例新冠病毒感染者，均为首次感染。涉事学校均已根据相应预案对涉及班级的教学课程暂时调整。新冠病毒感染调整为乙类乙管不是乙类不管，这种情况下还要做好疫情的防控。没阳过的孩子在室内要戴口罩，注意手卫生。在2月16日晚上进行的科普一下防护系列谈直播节目中，国家卫生健康委新型冠状病毒感染管理疾病预防控制处处长李六亿表示，目前，我国新冠病毒感染处于低流行阶段，相关防护措施可以因势作出调整，也要避免过度防护。

随着新冠病毒感染调整为乙类乙管后首个开学季的到来，经历了3年疫情的全国近3亿师生陆续回归校园，他们的健康事关千万家庭。除了新冠病毒，冬春季也是孩子消化道和呼吸道疾病的高发季节。首都医科大学附属北京儿童医院急诊内科主任王荃在直播中说，新冠病毒还未完全消失，诺如病毒、流感病毒、呼吸道合胞病毒等都是冬春季儿童感染的常见病原体。杭州除了上述新冠疫情外，某小学近期还有12名学童有发热症状，为流感聚集性传播。

校园里、教室内人员相对集中，环境相对密闭，中小学生的抵抗力相对较弱，传染病防护措施的配合度较低。这些不利因素为学校开学季的防控工作提出不小的挑战，结合实际情况，科普一下防护系列谈从学校、家庭、个人多角度介绍了相关防控知识点。

乙类乙管 后校园防控工作怎么做

乙类乙管后，校园内首先要做好

监测工作。李六亿说，要及时监测发热、咳嗽、嗓子疼、乏力等新冠相关症状，如果出现这些症状要及时报告家长和学校老师。方便家长、学校及时采取诊疗和相应的防控措施。

我国中小学在校学生人数多、密度大，而且孩子们活泼好动，个人防护能力相对较弱，对这类人群的健康监测更为重要。根据教育部相关要求，各中小学都加强了学生的健康监测工作。

开学前一周，广州市天河区华阳小学组织师生员工每日开展健康自查并报备，全面摸清师生员工的健康状况，建立师生感染情况、基础疾病情况、突出心理问题情况、疫苗接种情况等台账。

除了健康监测外，学校还做了相关防疫物资储备。华阳小学的口罩、消毒用品等防疫物资按应急处置期间在校人员两周以上的用量储备，按照在校师生员工总数的15%储备抗原检测试剂。

此外，教育部还要求，落实中小学校晨午检制度、传染病疫情报告制度、因病缺勤缺课追踪登记制度等，建立学生健康的信息电子台账，提高校园疾病监测预警的信息化水平。

开学后，华阳小学在严格按照上级部门的要求优化调整校园新冠病毒感染防控的同时，坚持人、物和环境同防，坚持新冠病毒感染与学校常见急性传染病多病共防，坚决遏制传染性疾病在学校流行、暴发。返校后的第一周，该校重点开展健康监测，倡导减少聚集，加强自我健康管理，建立出现症状及时报告的制度和就诊指引。

针对校园防疫，李六亿建议，学校要加强教室等室内环境的通风，以降低师生感染风险。还要加强对环境的清洁，定期消毒，环境清洁，病原体就减少了；同时我们还要保持环境干燥，干燥了病原体也就不长了，这样可以减少通过环境的传播。

诺如病毒高发季来临，你了解它吗

一般每年10月到次年3月是诺如病毒感染的高发季节。该病毒的聚集性疫情主要发生在校内和托幼机构等人群聚集场所。

- 1 什么是诺如病毒？**
诺如病毒是引起急性胃肠炎常见病原体之一，极易变异，每隔几年就有新的变异株出现，引起全球或区域性暴发流行。
- 2 诺如病毒胃肠炎有哪些主要症状？**
恶心、呕吐、发热、腹痛和腹泻，部分患者有头痛、畏寒和肌肉酸痛等。儿童以呕吐为主，成人则腹泻居多，粪便为稀水或水样便。
- 3 诺如病毒如何传播？**
接触感染者的粪便、呕吐物，摄入被污染的食物、水，接触被污染的物品或环境等，吸入感染者呕吐时产生的气溶胶。
- 4 诺如病毒胃肠炎如何治疗？**
属于自限性疾病，目前尚无有效的抗病毒药物。多数患者发病后症状轻，无需治疗，休息2-3天即可康复。
对于婴幼儿、有基础疾病的老人，出现脱水等状况时应及时就医。
- 5 个人和家庭预防要点**
 - (1) 正确洗手。含酒精的消毒湿巾和免洗手消毒剂对诺如病毒无效，不能代替洗手。
 - (2) 不饮用生水，蔬菜瓜果彻底洗净，烹饪食物要煮熟。
 - (3) 诺如病毒感染者患病期至康复后3天内应避免接触。
 - (4) 对被污染的环境和物品，要用含氯制剂消毒。清理被污染的物品时，应戴塑胶手套和口罩，避免直接接触污染物。
 - (5) 保持健康生活方式，增强身体抵抗力。

资料来源：中国疾控中心
文字整理：刘昶荣 制图：张玉佳

飞沫传播是新冠病毒、流感病毒等众多呼吸道传染病的传播渠道。讲究咳嗽礼仪是这个传播渠道的克星。李六亿表示，咳嗽或者打喷嚏时，不应该直接用双手捂住口鼻，而应该用纸巾挡住口鼻，然后把纸巾扔掉，如果来不及拿纸巾的话应该用胳膊肘挡住口鼻。

预防传染病的另一个基础而重要的方法是做好手卫生，这对预防经呼吸道或经消化道传播的疾病，有非常重要的作用，李六亿说。

预防新冠病毒、流感病毒、呼吸道合胞病毒等呼吸道感染性疾病还需要戴好口罩。李六亿建议，在密闭、通风不良的环境下，应戴医用口罩或者医用外科口罩。日前，北京市发布相关规定，要推进健康校园建设。坚持戴口罩、勤洗手等良好的卫生习惯，以文明健康小环境筑牢疫情防控校园大防线。

李六亿说，目前，疫情低水平流行时，孩子在室外，尤其运动时不用戴口罩；阳康的孩子在室内人员密集、通风不良的情况下仍需戴口罩，不能运动过度。

新学期已顺利过去了两周，孩子们的总体状态非常好。上学期有较长一段时间居家线上学习，再加上寒假，很多同学已很久不见，现在相聚在一起学习，都很高兴。华阳小学相关负责人在接受中青报中青网记者采访时说。

孩子得病后哪些是危险信号

作为家长，都会担心孩子感染了新冠后会发展成重症，如果孩子感染了新冠病毒，家长要关注什么？在直播节目中，主持人代表家长提出了这个问题。对此，王荃又重复了她曾在多个场合强调的内容：只有极少数孩子会发展成重症，绝大多数孩子都是轻症。并同时给出了

指导：

首先，家长要观察孩子的精神状态。不仅仅是新冠病毒的感染，很多其他疾病病程中，要知道孩子（病情）是否严重了，精神状态都是一个非常敏感、直接的指标。王荃说。

王荃说，如果孩子精神特别差，体温高的时候想睡觉，即便体温降下来了也总想睡觉、打蔫；年龄小的孩子出现拒食、拒奶，不哭、不动，家长可能觉得孩子特别乖，不哭不闹，其实这样的状态应该把孩子带到医院去检查。如果孩子烦躁哭闹，难以安抚，这时候也要警惕。

此外，任何年龄的孩子发烧时间超过3天，或者是3个月以下的孩子只要出现发热，都需要去医院就诊。

如果孩子呼吸困难，大一点的孩子可能会说自己憋气、胸闷等，低龄孩子不会表达，家长要注意观察，孩子是否在喘气的时候鼻翼扇动或者有耸肩、点头的情况，这提示孩子存在呼吸困难。呼吸频率明显增快或减慢也是危险信号。如果小婴儿呼吸的时候伴随着呻吟，脸色开始变得苍白，出现频繁呕吐或者腹泻，甚至尿量减少，家长也需要警惕。如果孩子出现发热伴有新发皮疹，建议家长带孩子去医院就诊。

最后，王荃提醒各位爸爸妈妈，如果孩子是适龄儿童，又没有禁忌证，且是疫苗可预防的疾病，应该积极给孩子接种相应的疫苗，这对预防或者避免孩子感染这些疾病并发展为重症非常重要。疫苗在人类健康史上是里程碑式的成就，非常好地保护了孩子。

科普一下防护系列谈由中国青年报社联合稳健医疗共同发起，旨在通过权威医学专家对老百姓关注的感染类疾病进行靠谱的健康科普，回应百姓关切。

是问题并不严重。

韩艳武建议黄雅莉可以吃中药，帮助脾胃清理一下，也可以平常自己注意饮食，吃一些清淡好消化的食物，或者少量多餐，让其慢慢恢复，胃肠里面的郁热慢慢清理出来就可以了。因为症状持续的时间比较长，所以恢复起来也需要一定的时间，可能得一个月或者更长。

关于新冠肺炎的遗留症状，韩艳武分析说，中医对外感病论治从自身正气与外来邪气两方面考虑，新冠病毒作为外来邪气，从口鼻而入，首先侵袭的就是呼吸系统（肺系），这是正邪相交的主战场，因此，阳过后首先受损的就是肺气；其次，新冠病毒从中医角度来看具有湿邪属性，湿性黏滞，容易困阻脾胃，损伤脾胃之气。所以，阳过后呼吸系统和消化系统的症状较为常见。

韩艳武进一步解释称，在新冠肺炎康复诊疗中，中医的优势是整体调理，恢复人体平衡状态，促进正气恢复，防止病情反复和调理手段多样便捷。整体观念和辨证论治是中医的特点和优势，中医历来有食复、劳复等概念，治疗上注重扶正祛邪，防止病情反复，通过汤药、按摩、食疗、导引（如五禽戏、八段锦）等多种方式促进身体健康。

记者发现，多家医院开设的新冠康复门诊，中医都发挥了重要作用。新冠遗留症状的一个重要原因是身体调节机能受损，而这正是传统中医药的优势。谢万木说。

王一民也表示，新冠康复阶段的患者处于稳定期、症状不是很明显，病情没有急性期那么严重，但距离完全恢复可能还需要一段时间，因此中西医结合治疗对这个阶段的患者很有帮助。

北京老年医院新冠康复门诊设在康复医学科，但在具体的诊疗过程中，除了康复评估后帮助患者进行呼吸模式调节及排痰训练，开具阳康后的运动处方，也会用针灸、拔罐、艾灸等传统中医疗法治疗相关症状。

关于新冠康复门诊接下来的安排，谢万木表示，如果患者有这样的需求，门诊就会继续开放，当然，我们也在摸索经验，对这个病的认识还在不断深入。

哪些人还在看新冠康复门诊

中青报 中青网记者 刘昶荣
见习记者 谭雅丽

35岁的黄雅莉（化名）自从去年12月9日阳了之后，咳嗽的症状一直没有消失，尤其是早晨会比较多，偶尔痰中还带点血。黄雅莉打算彻底阳康后开始备孕，但是因为咳嗽一直没见好，所以心里不踏实。

2月14日，黄雅莉走进了中日友好医院新冠康复门诊。和常见门诊不一样的，这个门诊由呼吸与危重症医学科主治医师王一民和中西医结合肺病科主治医师韩艳武同时出诊。中西医两位医生联合出诊是该门诊的特色。

黄雅莉是一位类风湿患者，此前一直吃中药调理，也偶尔去看西医。此次两位医生同时给她做了诊断，两边都说她的病情不重，这让黄雅莉放心了一些，也少了再一次挂号、看病的折腾。

中日友好医院新冠康复门诊从2月10日开诊。因为两位医生同时给一位患者看病，增加了单个患者的诊疗时长，所以门诊限号，一上午只开放不到20个号。黄雅莉这次问诊时间大约为20分钟，两位医生一上午仅看了15位患者，且持续到下午1点才结束。王一民告诉中青报中青网记者：门诊刚刚开始，我们也在摸索中。

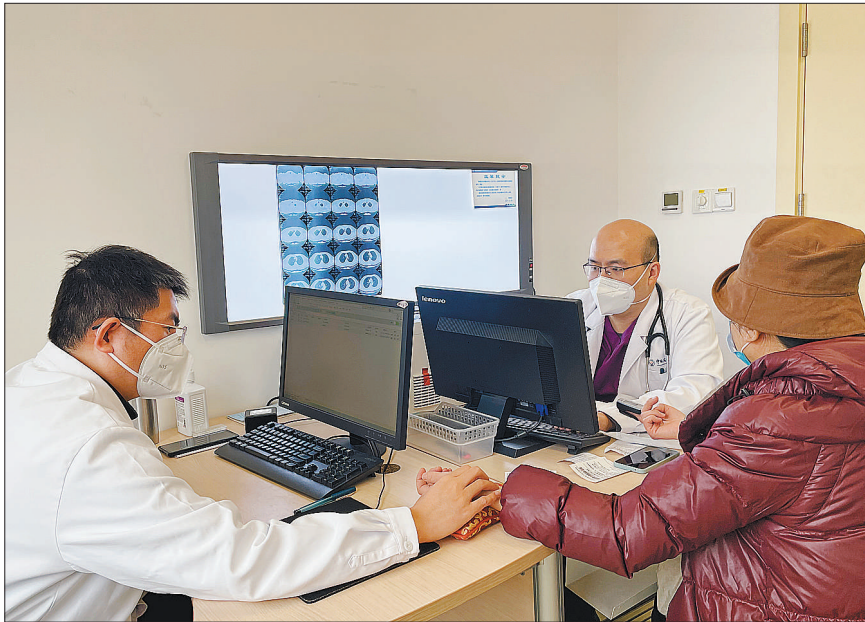
据了解，1月初就有医院陆续开设新冠康复门诊。北京老年医院从1月6日开始开设新冠康复门诊，通过门诊检查、西药治疗、中医调理、康复治疗等中西医结合方式缓解患者的新冠后遗留的症状。北京佑安医院从1月5日开始开设新冠康复门诊，门诊会根据患者的不同情况，使用处方中药汤剂、针灸等中医治疗手段，病情复杂的患者会安排进一步检查或转到其他科室。据了解，这两家医院新冠康复门

中青报 中青网记者 夏瑾

互联网的发展和信息技术的进步为现代人的生活带来了更多便捷，通过一个个小小的手机软件，足不出户就可以解决衣食住行，连看病就医也不例外。时至今日，互联网+医疗早已不是一个新概念，云看病正在成为年轻人就医的新方式。

线下就医的补充和延伸

1996年出生的李晓洛（化名）向记者分享了她第一次使用手机软件线上问诊的经历。那天晚上10点，李晓洛忽然止不住地咳嗽，没办法睡觉。她觉得必须看医生，但又觉得夜里去医院很麻烦，也不知道该挂什么号，于是打开某线上医疗小程序。在描述了自己的症状后，系统给她推荐了几位医生，她选择了回应速度比较快，评价也比较高的一位医生，十几分钟就得到了医生的回复，经过图文问诊，医生诊断她是上呼吸道感染，建议她服用某种处方药。她



2月14日，在中日友好医院新冠康复门诊，呼吸与危重症医学科主治医师王一民（中）和中西医结合肺病科主治医师韩艳武（左）同时出诊。中西医两位医生结合中医辨证论治法和西医循证医学诊疗法，为患者提供个性化诊疗方案，既节省患者挂号、看病的时间和精力，还有效提升了中西医诊疗效率，保障联合用药安全。中青报 中青网见习记者 谭雅丽摄

诊患者数量已经回落。那目前还有哪些患者前往新冠康复门诊？日前，记者带着这个问题采访了多位医生。

就诊患者以曾经的重症和有基础病人群为主

你本身患有类风湿，感染新冠肺炎是要小心的，因为类风湿会影响你的免疫功能，感染新冠其实是一个挑战。在中日友好医院新冠康复门诊，王一民对黄雅莉说。

王一民表示，当天就诊的15位患者中，以像黄雅莉这样有基础病和曾经的重

症患者为主。北京老年医院新冠康复门诊诊疗高峰期在元旦后到春节前，当时就诊患者多有咳嗽、咳痰、气短等呼吸道症状，最近问诊的患者症状则集中于肌肉酸痛、乏力、失眠、食欲下降等。

北京老年医院新冠康复门诊由康复医学科主导，康复医学科主治医师邢方印在接受中青报中青网记者采访时说，最近接诊的多是有基础病的患者，有肺部基础疾病的患者阳过后多会出现咳嗽、气喘、反复发热等症状，恢复相对会慢一些。

中日友好医院新冠康复门诊开设时

异地就医的刚需

如果说对于李晓洛和冯璐璐这样有普通小病的年轻人而言，线上问诊是线下就医的一种补充和延伸，那么对于李晓红来说，互联网医疗则是刚需。

李晓虹是甘肃张掖人，她9岁的儿子卢梓轩今年年初刚被诊断出先心病病房间隔缺，需要进行手术治疗。李晓虹想要带孩子来北京做手术。她在网上到处搜索关于儿童先心病的资料，无意中在抖音上看到了小儿心脏外科著名专家、首都医科大学附属北京安贞医院儿中心主任刘迎龙发布的一系列科普视频。她觉得这位医生很有权威性，便通过刘迎龙医生抖音主页的医生服务约了线上图文问诊，把孩子的检查结果发了过去。一天内便收到了回复。经过反复沟通，刘迎龙为孩子制定

了治疗方案，并向她进行了详细的解释和说明。

刘迎龙算了一笔账，通过互联网医疗，异地患者可以节省很多时间，从而也节省了一大笔开支。以李晓虹为例，来北京前，她先在线上挂了号，省去了在北京排队挂号和等待住院的时间；其次，由于沟通充分，患儿在手术前做好了各种准

科普+线上问诊，造福更多患者

让病人治好病、省钱、省事，是我们的七字方针。刘迎龙告诉记者。他同时也向记者坦言，做到这七个字并不容易。

刘迎龙算了一笔账，通过互联网医疗，异地患者可以节省很多时间，从而也节省了一大笔开支。以李晓虹为例，来北京前，她先在线上挂了号，省去了在北京排队挂号和等待住院的时间；其次，由于沟通充分，患儿在手术前做好了各种准

中青报 中青网记者
刘昶荣

我强调一下，医用防护口罩（N95口罩）如果戴的时间长了是有害处的，它会使孩子缺氧，长时间缺氧可能会影响孩子的心、肺、脑功能。2月16日，在中国青年报社联合稳健医疗共同发起的科普一下防护系列谈直播节目中，国家卫生健康委新型冠状病毒感染管理疾病预防控制处处长李六亿指出，长时间佩戴医用防护口罩可能对儿童造成伤害。

自1月30日国务院联防联控机制通报全国新冠疫情已进入低水平流行后，各地疫情保持稳步下降的态势。近日，全国学校陆续开学，新冠病毒感染实施乙类乙管后第一个开学季，开学返校这件事影响着近3亿师生的生活、学习和工作，备受关注。

由于有些家长担心孩子回到空间相对密闭、人员相对集中的教室上课会感染新冠病毒，因此给孩子佩戴N95口罩。对此，李六亿在直播中表示，这段时间，在室外不需要戴口罩，尤其是运动的时候。在室内的时候要看通风的状况以及人员密集情况，如果人员密集且通风不良，需要戴口罩。

口罩主要分为医用口罩、医用外科口罩和医用防护口罩（N95口罩）三类，在新冠病毒低水平流行阶段，李六亿说：绝大部分情况只需要戴医用口罩或者医用外科口罩，现阶段孩子在教室上课就属于这种情况。

李六亿介绍，医用口罩的防护效果稍低于医用外科口罩（主要区别是前者没有防喷溅的功能和对颗粒防护效果的要求），在疫情低水平流行阶段可以满足防护需求，而且医用口罩的价格更便宜一些，老百姓可根据自己的需求选用。

医用防护口罩，也就是N95口罩，比医用外科口罩和医用口罩的防护级别高，对附着病原体颗粒的过滤效果更好。李六亿说，这种口罩一般是医务人员诊疗工作中佩戴的，普通老百姓在进入发热门诊等高风险区域时也可以佩戴，大家应尽量在专业人士指导下佩戴，而且要避免长时间佩戴。

医用防护口罩防护级别高，正确规范佩戴的话，时间长了佩戴者会感觉憋气、呼吸不畅，这是它不好的一面。李六亿说，因此，并不是防护级别越高越好，选合适的口罩更为重要。

关于佩戴口罩，除了选择合适的口罩之外，还有其他细节也需要注意。比如，鼻梁塑形时，要避免用一只手去捏，这样会捏出一个尖，导致鼻梁和鼻梁及面部贴合不好，口罩不能起到很好的防护效果。正确的做法是，用双手食指或中指沿着鼻梁两边向面部展开，使口罩和鼻面部贴合到位，这样口罩才能达到很好的防护效果。

在戴口罩之前，应该先洗手，防止手污染口罩。医用口罩或者医用外科口罩均为一次性使用口罩，有效的防护持续时间一般是4-6小时，时间长了要及时更换。在使用过程中，口罩如果受到污染或者潮湿了，也要及时更换，因为口罩一旦潮湿，防护效果就没有了。

经常有人说，我每次都戴口罩，为什么还会感染？李六亿表示，就是因为这些细节做的不到位，防护效果下降才造成了感染。

前，他入驻了抖音，除了在线上为患者看病，还发布关于小儿先心病的科普视频，同时也发布自己的出诊信息，以便患儿家长能够更加便捷地找到自己。无论是外出做手术、讲课，还是去其他医院进行心脏外科会诊，他都会提前发布通知。通过线上问诊、解答患者问题、发布科普视频，确实能够给患者很多帮助。刘迎龙说。

迄今为止，刘迎龙在抖音上发布了600多条科普视频。这些视频的主要内容包括小儿先心病的致病因素、如何通过胎儿超声（检查）及早发现、新生儿先心病如何治疗等。受众不仅是患儿家长，还包括专业领域的年轻医生。这些视频不仅能够解答患儿家长的疑问，对下级医院医生的专业知识普及也有一定指导意义。刘迎龙说。

刘迎龙告诉记者，借助互联网的传播力，对广大病人进行科学指导，能够造福更多患者。他希望能有更多的医生发布专业、有用的科普视频，让更多患者受益。同时，他也建议相关网站要对医生的资质审核严格把关，对线上诊疗行为进行严格管理，避免违规情况发生。