

XBB 毒株这些事情你需要知道

近期，XBB 毒株引发关注。我国现阶段流行的毒株以 BA.5.2 和 BF.7 为主，但一些国家出现了 BQ.1 和 XBB 等优势毒株，并且已经在我国本土病例中被检出。这些毒株的致病力如何？是否会引发新一轮流行？XBB 毒株是什么？

中国疾控中心病毒病所所长许文波表示，BQ.1 和 XBB 是奥密克戎变异的分支。已有一些欧美国家成为优势毒株，主要表现为

传播力和免疫逃逸能力增加。XBB 毒株的致病力增加了吗？许文波介绍，BQ.1 和 XBB 的致病力与奥密克戎其他系列变异株没有明显区别，重症率和死亡率在流行 BQ.1 和 XBB 的国家也没有增加。近三个月以来，我国已经监测到 BF.7、BQ.1、XBB 传入，但 BQ.1 和 XBB 在我国尚未形成优势传播，优势传播还是以 BA.5.2 和 BF.7 为主。

“阳康”后，还会二次感染

XBB 毒株吗？首都医科大学附属北京佑安医院呼吸与感染疾病科主任李侗曾表示，目前 XBB 毒株的免疫逃逸能力有所增强，和我国流行的 BA.5 有所差异，感染 BA.5 后经过一段时间，保护力水平下降，遇到免疫逃逸能力强的毒株，再感染的风险会增加。但是，再次感染主要会发生在一些免疫力低下的人群中，免疫功能正常人群在短时间内再次感染风险比较小，而且感染后的症状

通常比第一次轻微。XBB 毒株是否会导致腹泻？针对网传 XBB 毒株会引发呕吐和腹泻的症状，李侗曾表示，一些新冠病毒感染者确实有呕吐和腹泻的症状，通常 1—3 天可以自行缓解，没有发现 XBB 毒株更容易侵犯心脑血管系统和消化系统。治疗呼吸道感染和消化道感染的药物可以适当准备，没必要大量囤积。

来源：央视新闻

公共交通出行，这些防疫要点要做到



乘坐公共交通出行 公众需注意

优先使用网上购票、扫码支付等非直接接触方式买票；保持

社交距离，尽量减少交通工具内人员聚集和随意走动；全程戴好口罩，口罩弄湿、弄脏、变形或损坏后及时更换；不随地吐痰，咳嗽或打喷嚏时用纸巾或肘臂遮掩；

旅途中尽量避免直接用手接触公共物品，避免用未清洁的手触摸口、眼、鼻。可随身携带速干手消毒剂或其他有效的手消毒剂；乘坐出租车、网约车时，乘客最好选择后排落座。

司乘人员还需注意

每日做好自我健康监测，确保在岗期间身体状况良好。当身体不适时，应立即报告所在单位，并及时就医。

工作期间全程戴医用外科口罩、N95/KN95 颗粒物防护口罩或以上级别口罩，戴一次性手套。

一次性使用手套不可重复使用，可重复使用手套应每天清洗，工作服应保持整洁，定期洗涤，必要时进行消毒处理。

短途客车、公交车、出租汽车等有条件开窗的公共交通工具，温度适宜时，低速行驶或停驶期间应开窗通风，保持空气流通。

飞机、高铁、地铁等相对密闭环境，适当增加空调换风功率，提高换气次数，并注意定期清洁消毒空调送风口、回风口过滤网等。

保持公共交通工具卫生整洁，及时清运垃圾，对座位、扶手等做好清洁，定期消毒。

做好车站公用设施和公共区域的清洁消毒，卫生间和洗手池配备洗手液，站厅等人员出入较多的区域配备速干手消毒剂。

负责日常清洁消毒的工作人员，配制和使用消毒剂时还应做好相应化学消毒剂的个人防护。

来源：健康中国

儿童新冠防治注意事项



当前，奥密克戎变异株传染性更强、传播速度更快，保护好儿童，加强家庭防护，了解用药知识，做好营养支持十分重要。

做好防护

降低儿童感染几率

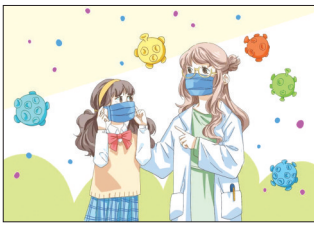
外出时与他人尽量保持 1 米以上距离；不带儿童去人群密集的场所、通风不良的室内或与他人长时间接触；长期居家时，应做好室内通风，在北方冬季，尽量选择儿童外出活动时通风，或对每个房间进行单独通风，避免儿童感冒；应避免接触公共场所的物体表面，减少感染几率；坚持运动，增强儿童体质，做一些适合儿童年龄的家庭锻炼项目；咳嗽和打喷嚏时，用弯曲肘部或纸巾遮掩口鼻，并将用过的纸巾立即扔进封闭垃圾箱，然后洗手或使用含酒精成分的免洗洗手液消毒；接种新冠病毒疫苗，3 岁以上儿童及时接种新冠病毒疫苗有助于预

防重症；如果家中有感染者，应与孩子隔离，并戴好口罩；家庭成员外出回家后，应先洗手、洗脸、换衣服，把自己常用的物品，如手机等进行消毒清洁后，再抱孩子或跟孩子玩耍；让孩子保持规律作息，保证充足睡眠，幼儿和小学生每天 10 小时、初中生每天 9 小时、高中生每天 8 小时。

感染新冠

要对症处理、规范用药

感染新冠病毒后，绝大多数儿童都是以呼吸道症状为主，包括发热、咳嗽、咽痛等，部分可能有肌肉酸痛、乏力、呕吐和腹泻、声音嘶哑等表现，一些孩子还可能发生热性惊厥。由于绝大多数都是自限性的病程，因此主要进



行对症处理，以缓解症状、增加孩子的舒适度为主。

症状较轻的儿童，注意休息，清淡饮食，通常不用特殊治疗；对于婴幼儿，家长还应密切注意其

精神状态和反应，当出现哭闹不止、拒奶等现象时考虑及时就医。

家庭用药主要是对症治疗。当孩子体温超过 38.5℃ 或之前有过抽搐史，应及时给予退烧药物治疗，常用的退烧药有布洛芬、对乙酰氨基酚，给药时应根据孩子的年龄和体重调整剂量。布洛芬和对乙酰氨基酚每 4~6 小时用药一次，24 小时内不应超过 4 次，包括新生儿在内的 2 个月以下的孩子一般不服用退烧药，出现发热后应及时就医。

儿童感染后，家长应做好个人防护，分开吃饭，清洗消毒餐具；家长在接触孩子及其物品后应洗手和消毒；家长及监护人也应监测自己的体温，如出现症状应及时隔离、休息。

家长应保持平和的心态，既重视孩子的病情，又不过度焦虑，认真观察孩子的情况，帮助孩子尽早康复。

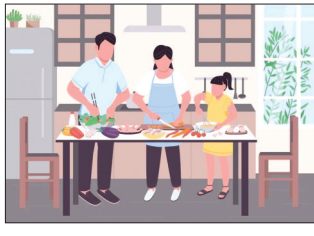
合理膳食

保证摄入充足营养

食物种类要丰富，每天吃 12 种及以上，每周吃 25 种及以上，包括谷薯类、蔬菜水果、鱼禽肉蛋、奶类、豆类和坚果等。做到荤素搭配、粗细搭配、五颜六色。

多吃新鲜蔬菜、水果、大豆、奶类、谷类食物。每天 300~500 克蔬菜，做到餐餐吃蔬菜，深色蔬

菜占一半以上。适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉，优选鱼虾、禽肉和瘦肉，少吃肥肉。



食物烹调合理，多用蒸煮炖或凉拌，少用煎炸烤。少放油和盐，饮食清淡不油腻。

足量饮水，首选白水，少量多次饮水。6~10 岁儿童每天饮水 1000 毫升，11~13 岁每天 1100~1300 毫升，14~17 岁每天 1200~1400 毫升。少喝或不喝含糖饮料，禁止饮酒。一日三餐定时定量，早餐吃好，午餐吃饱，晚餐适量。可选择天然、新鲜的蔬菜水果、奶制品和坚果作为零食，少吃薯条、辣条等高油、高盐、高糖食物。

购买包装食品时根据营养成分表选择营养价值高的食物。不吃过期和无生产日期、无质量合格证、无生产厂家的“三无”食品。

不偏食、不挑食，培养健康饮食习惯。

来源：健康中国

居家健康监测 一点通

自我监测 主动报告

每日早晚各测量 1 次体温，做好症状监测，并向社区（村）如实报告。

如出现发热、干咳、乏力、咽痛、嗅（味）觉减退、腹泻等症状，应立即告知社区工作人员，并配合前往医疗机构就诊，就诊时如实告知医务人员流行病学史。

减少外出 做好防护

本人要减少外出，如就医等特殊情况下必需外出时做好个人防护，规范佩戴 N95/KN95 颗粒物防护口罩，避免乘坐公共交通工具。

积极配合 完成检测

根据防控要求配合完成核酸检测。

每天开窗 保持通风

保持家居通风，每天尽量开门窗通风。

共享区域 清洁消毒

做好居家环境卫生清洁，对卫生间、浴室等共享区域定期通风和消毒；对门把手、手机、开关等日常高频接触物品表面定期消毒。

来源：健康中国