

“阳过”后，康复期间这些问题要注意！

当前，疫情防控重心已从防感染转向保健康、防重症。随着“阳过”“阳康”越来越多，许多市民朋友产生这样的疑惑：孩子退热了是否就意味着康复了？“阳过”后饮食、锻炼应注意什么？居家环境怎样处理？“阳过”之后还会感染吗？“阳过”之后多长时间可以接种疫苗？“阳过”之后还需要戴口罩吗？针对这一系列问题，昨日，记者采访了烟台市疾控中心专家。

YMG全媒体记者 李俊玲



孩子“阳了”，这些问题家长要注意

最近正是感染新冠病毒的高峰期，很多家庭里大人孩子都“阳了”，那么，孩子退热了是否就意味着康复了？对此，专家表示，孩子退热了并不等于康复，出现这些情况提示病情危重，要紧急就医：犬吠样咳嗽，声音嘶哑伴呼吸困难，惊厥或意识障碍，气短、安静时呼吸频率增快，胸痛，脸色苍白，心跳增快，小婴儿哭声低微，吃奶量减少，呕吐、头痛或头晕。

那么，儿童康复过程中出现什么症状需要到门诊进行评估？专家建议：孩子咳嗽、鼻塞持续或加重，影响正常生活；发热超过3天，或热退后再次出现发热；皮疹或局部肿痛；小婴儿持续哭闹不安；乏力、睡眠异常，认知功能障碍；

基础性疾病加重等，一旦孩子出现上述症状，就要及时就医。

儿童康复过程中如何合理安排体育活动和学习呢？新冠康复期的运动要分阶段进行，从低强度活动（散步）开始，以不出现劳累不适为宜，逐渐过渡到中等强度（快走），协调机能。中等强度（自行车），基础练习（跑步），每个阶段维持至少1周，适应后逐步增加。新冠康复期常表现为身体和精神的疲倦，难以集中注意力，学习会受到影响，要合理安排学习时间，不宜时间过长，保证孩子拥有充足睡眠。

在儿童康复过程中，饮食上应注意摄入足够的营养，保证健康均衡的饮食，多喝水，多摄入富含蛋白质的食物，

包括牛奶、羊肉、鸡蛋、黄豆等，增强体质。其次，要多吃碳水化合物，例如小米、大米、玉米、面条等，同时还要注意维生素的补充，它们能够参与和促进蛋白质、脂肪、糖的合成利用，对身体健康有一定的帮助。

对于年龄较小的婴幼儿，可根据其饮食习惯，做与年龄相适应的辅食。如果咽喉疼痛影响进食，家长可按照少量多餐原则为儿童准备食材，需避免在剧烈咳嗽时进餐。

儿童在出现嗅觉、味觉减退时，可每天进行嗅觉训练，闻味道明显的东西，一天2次，每天刷牙2次，保持口腔卫生。洗澡时间不宜过长，避免着凉引发二次感染。

居家环境保持干净卫生，重点部位做好消毒

“阳康”后，很多市民选择对家里进行全面清洁，喷洒大量消毒液，确保大人儿童的居家环境更安全。那么这种做法可取吗？

记者咨询了相关专家：市民家庭只需做好日常清洁就可以了，家中消毒应多开窗通风，降低空气里的病毒数量，建议每天2到3次，每次半小时左右，对卫生间、厨房等进行重点部位

消毒。家庭里最有可能残存病毒的位置是冰箱，因此可拔掉冰箱电源，用含有酒精的湿巾把冰箱擦拭一遍。针对家庭用洗手池、马桶可能残存感染者患病期间的呼吸道分泌物，康复后可使用酒精湿巾或含氯消毒液进行消毒。家中一定要避免喷洒酒精进行消毒，防止因通风不好时，酒精遇火燃烧甚至爆炸造成安全隐患。

餐具、杯子等物品，可以用高温蒸煮的办法进行消毒。衣物、床单被褥等棉织物品可在洗衣机中正常清洗，通过晾晒、加温均可使病毒失去活性。生活垃圾，如用过的纸巾、口罩、一次性手套等，可以装袋放入专用垃圾桶，清理前用含氯消毒液或酒精喷洒消毒至完全湿润，然后扎紧塑料袋，与其他垃圾一起丢弃。

“阳过”之后不可大意，出门必须戴口罩

有不少人在感染过新冠病毒后，认为自己体内有抗体了，一时半会不会再感染，出门也不注意戴口罩做好防护。对此，市疾控专家强调，人们在首次感染之后，短期内抗体水平比较高，有一定的保护作用，一般认为3到6个月不会发生二次感染。但如果病毒突变，病毒免疫逃逸能力变强，二次感染的风险可能变大，因此，做好个人防护依旧很重要。此外，“阳过”之后家中有残留的病毒，不会导致再次感染，人体的免疫

系统是有记忆的，短期内不会感染同一种病毒。

那“阳过”后是否可以立即接种疫苗呢？按照国家现行的新冠疫苗使用技术指南，新冠病毒阳性感染后6个月内罕见再次感染发病的情况。既往新冠肺炎病毒感染者（患者或无症状感染者），在充分告知基础上，可在6个月后接种1剂。

值得注意的是，人们在“阳过”之后出门仍需佩戴口罩。专家表示，现

在仍然处于冬季呼吸道感染高发期，不论大人还是儿童都需要继续提高警惕，因此，我们一直提倡的戴口罩、勤洗手、保持社交距离、多开窗通风等习惯要继续坚持。

在人多密闭的公共场所坚持戴口罩，注意手部卫生，要注意咳嗽、打喷嚏等处理方式。在刚刚恢复的这段时间，还是要加强健康监测。如非必须，尽量不要带儿童到人流密集的公共场所。

校园资讯

福山区东华小学开展传统文化活动

为了让学生更好地了解小寒节气的由来和习俗，传承优秀传统文化，近日，福山区东华小学开展了“小寒始，严冬至”为主题的传统文化活动。学生们认真搜集了有关小寒节气的习俗、由来、古诗、谚语等相关知识，并认真绘制成一张张精美的手抄报。

通讯员 柳玉亭

烟台航天小学倡导终身学习

近日，烟台航天小学积极倡导学生学会终身学习，并组织丰富多彩的活动。学校举行了“终身学习活动周”启动仪式，评选表彰读书小明星，召开主题班会，开展各类读书活动等。系列活动使终身学习理念进一步深入人心，推进了学习型校园的创建。

通讯员 贺丹丹

福山区西关小学家校共携手 平安度寒假

1月8日晚，福山区西关小学举行了“家校同心共携手 平安快乐度寒假”2022-2023学年度第一学期期末线上家长会。

本次家长会内容涵盖班级期末总结、家校携手寄语、防疫温馨提示、安全教育建议等几方面。学校还精心为学生们设计了“3+X”特色寒假作业，对学生假期的学习和生活等各方面做了细致的强调和安排。

通讯员 蔡妍丽 焉君

GREEN
绿色生活，低碳出行

出行
绿色

