

疫情之下 孕产妇和婴幼儿安全如何保障？

在国内新型冠状病毒感染的肺炎这场防疫战中，孕产妇和婴幼儿作为特殊重点人群，格外受关注。如何保障他们的安全？受到感染又该如何医治？针对这些问题，记者进行了多方面采访。专家表示，尽管疫情形势严峻，但正确防护和妥善治疗可以为母婴安全保驾护航，要避免过于焦虑。

A 孕妇是否要推迟产检需综合判断

江苏淮安市民张青怀孕 23 周多了，马上面临胎儿系统超声筛查和葡萄糖耐量试验。这两项不能省略的检查，让她很为难。张青觉得医院都是“高危地区”，很担心被感染上。她所在的一个孕妈群，几乎人人都有这样的担心，很多人在孩子没出生前就把小名取为“安安”“康康”，盼着能顺利生产，孩子健康平安。

对孕妇妈妈关心的产检问题，复旦大学附属妇产科医院副院长、产科专家李笑天教授在接受记者采访时表示，是否需要推迟产检，需要根据孕周、产检内容、妊娠风险评级以及孕妇的自我管理能力综合判断。

“一般而言，妊娠 11—14 周的 NT 检查和妊娠 20—24 周的胎儿畸形筛查往往只接

受预约，建议按期产检；妊娠 14—20 周的唐氏血清学筛查、妊娠 24—28 周的糖耐量检测、妊娠 29—32 周的超声检查可以在此时间范围内与主管医生联系后适当延期；妊娠 34 周特别是妊娠 36 周需要每周复查胎心监护，建议定期产检。”李笑天说，如有条件租用远程胎心监护并能获取远程会诊，可以在密切监测的前提下适当减少产检次数。

“疫情控制确非一朝一夕，孕妇学会自我防护要比恐惧医院更加重要。”李笑天表示。

B 母乳中是否会有新型冠状病毒尚不确定

如果孕妇妈妈疑似感染了，该如何诊断？能不能拍肺部 CT？

李笑天介绍，孕妇诊断新型冠状病毒感染的肺炎的标准与非孕妇相同，临床疑似病例加病毒核酸检测或病毒基因测序予以确诊。比较特殊的是，在诊断临床疑似病例的过程中，辐射量较小的胸片价值有限，而肺部 CT 具有重要的参考价值。

因此，李笑天建议，对于疑似感染或感染急性期孕妇，可在充分保护腹部的情况下使用 CT 进行胸部检查。

在这场疫情中，相信孕妇妈妈们能得到家人的悉心呵护，自身也会更加注意防护。一旦被感染或疑似感染，也要切忌过于焦虑，充分休息、充足睡眠、放松心情才有利于身体恢复。

专家提醒需要注意的一点是，对于疑似或已确诊新型冠状病毒感染的肺炎的孕产妇，目前尚不确定母乳中是否有新型冠状病毒。因此，她们的新生儿，暂不推荐母乳喂养，但建议定期挤出乳汁，保证泌乳，直至排除或治愈后才可行母乳喂养。

防范新型冠状病毒 各国官方机构如何说

当前多个国家出现了新型冠状病毒感染肺炎病例，公众应如何防范病毒，在出现疑似症状时又该怎么办呢？世界卫生组织以及多国官方医卫机构纷纷给出建议。

如何避免被感染？世卫组织专家认为，最重要的是保持基本的手部和呼吸道卫生以及安全饮食，并尽可能避免与任何表现出呼吸道疾病症状的人密切接触，与他们保持至少一到两米的距离。具体操作包括勤洗手，避免用手接触口鼻眼等。

如果出现疑似症状怎么办？世卫组织专家说，如果只是感到不适，可先在家中观察。如果接触过潜在感染源，并有发烧咳嗽或呼吸困难等症状，则要及时就医。澳大利亚新南威尔士州卫生部门专

家说，本身患有心脏病、肺病等疾病的人群，一旦感染新型冠状病毒，后果可能非常严重，因此需要格外注意。

德国联邦疾病防控机构罗伯特·科赫研究所专家提醒，出现急性呼吸道感染的人进入公共场所一定要戴好口罩，以防病毒通过飞沫传染他人。口罩务必完全贴合脸部，一旦弄湿及时更换。

与患者有过密切接触的人需要马上就医吗？美国疾病控制和预防中心建议，应在最后一次接触后监测自己的健康状况 14 天，观察是否出现发热、咳嗽、呼吸困难、畏寒、身体疼痛、腹泻等症状。一旦有症状出现，立即就医并告知有关接触史；如无任何症状，可照常生活。

一些疑似和轻症患者可能需要居家隔离。世卫组织提醒，居家隔离人员一定要与

宅在家要“发霉”？体育学院专家教你居家健身

当前，新型冠状病毒感染的肺炎疫情依然严峻，人们长时间宅在家中，如果缺乏身体活动，对健康不利，而且容易产生焦虑、烦躁等不良情绪。突击锻炼、运动过量或运动强度过大，又会增加感染风险。宅在家中该如何科学进行体育锻炼？近日，华中师范大学体育学院院长、教授王斌结合不同人的身体状况特点，发布了一套健身方法。

王斌介绍，对于锻炼项目的选择，公众要结合家里的实际情况，根据自己的爱好选择健身项目。没有特殊运动技能，

或者在家里没有条件的情况下，可以选择一些简单、容易上手的健身项目，“市民可以进行上肢伸肌力量练习、腹肌力量练习、俯卧撑、直臂上举等居家锻炼”。

对于儿童、青少年，可以选择一些趣味性和简单易懂的锻炼项目，进行快乐体操、儿童游戏。成年人可以做一些有氧健身操，甚至一些亲子健身项目。老年人则可以打打太极拳、八段锦。

王斌说，疫期居家健身的运动强度应以中小强度为主，有良好健身习惯的个人

C 看护人不要对着孩子打喷嚏、呼气

目前，儿童及婴幼儿也有新型冠状病毒感染的肺炎的病例。在北京通报的确诊病例中，就有一名 9 个月大的婴幼儿感染者。家长怎样有效看护才能预防儿童及婴幼儿感染？

在国家卫生健康委员会 1 日举行的新闻发布会上，北京儿童医院急诊科主任王荃表示：“新型冠状病毒流行期间，家长和儿童要减少外出，尤其是要减少去人口密集的场所以及不通风的空间，如果要外出，建议去空旷、通风、人少的区间活动。”

根据第四版诊疗方案，经呼吸道飞沫传播是新型冠状病毒主要的传播途径，也可通过接触传播。王荃建议，如果要带孩子去人口密集的场所以及不通风的空间去玩，家长一定要做到有效的看护。

戴口罩可以有效阻止飞沫传播。王荃建议，家长要买儿童专用的一次性口罩，因为儿童尤其是低龄儿童的脸形相对比较小，戴成人口罩不严密，不能起到防护作用。

“但 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，如看护人要戴好口罩，不要对着孩子打喷嚏、呼气，做好居家消毒清洁安全等工作。”王荃指出。

王荃还建议，家长要特别注意孩子的手卫生，避免让孩子乱摸、吃手、揉眼睛。外出时可以带含酒精类的一次性手消毒液给儿童的手消毒，回家后也一定要及时洗手，注意手卫生。

据新华社

口罩如何正确佩戴 世卫组织这么说

世界卫生组织 3 日就新型冠状病毒感染肺炎疫情发布最新问答，其中就如何正确佩戴口罩发布了专家意见。

世卫组织在其最新问答中说，佩戴口罩可以帮助预防某些呼吸系统疾病的传播，但在有些情况下佩戴口罩也容易使人产生某种“虚假的安全感”，导致人们可能忽略其他同等重要的基本防护措施。

对此，世卫组织强调，仅佩戴口罩并不足以预防感染，还要配合正确洗手以及与他人尽量保持一米以上距离等措施。此外，口罩也应合理使用，以避免不必要的资源浪费和潜在的口罩误用。

世卫组织同时提醒说，必须确保口罩的正确使用和处置，以保证其有效并避免因不正确使用和处置口罩而增加病毒传播风险。

世卫组织给出的正确使用和处置口罩的一些具体建议如下：

- 1.戴口罩之前，请先用含酒精的洗手液或肥皂洗手。
- 2.口罩要遮严口鼻，以尽可能减少面部和口罩边缘之间的缝隙。
- 3.避免用手触碰口罩面。如果非要做，要提前使用含酒精的洗手液或肥皂洗手。
- 4.一旦口罩潮湿应立即更换。
- 5.不要重复使用一次性口罩。
- 6.通过两端线绳摘取口罩，避免用手触摸口罩面的前部。
- 7.取下口罩后应立即丢弃在密闭的垃圾箱中并用含酒精的洗手液或肥皂洗手。
- 8.没有必要为了最大限度防护而佩戴多重口罩。
- 9.在任何情况下都不建议佩戴布口罩（例如棉布或纱布口罩）。

据新华社

研究显示：抗击新型冠状病毒感染肺炎疫情——

精神心理干预 意义重大

澳门大学日前公布的一项最新研究结果指出，鉴于以往全球范围内病毒爆发的流行病学经验，在本次抗击新型冠状病毒感染的肺炎疫情过程中，实施全面的心理测试和相应的精神心理干预意义重大。

研究发现，在此次疫情暴发期间，确诊患者和疑似病例由于担心新型冠状病毒造成的严重后果，可能会感到无助、孤独、愤怒，甚至出现拒绝治疗、暴力等行为，他们正在经历的发热、缺氧、咳嗽等感染症状也会加重上述精神症状。

此外，被隔离的家属和密切接触者，会出现紧张害怕的情绪，担心被歧视，甚至产生负罪感。而在临床一线奋战的医护人员，往往面临更大的感染风险以及更多的心理困扰。

研究人员建议，各地卫生部门应组建多学科的精神科和临床心理队伍，为患者、被隔离的家属和密切接触者，以及一线医护人员提供适当的精神心理干预和支持措施；针对已经感染的患者及家属，要及时沟通病情，还可以提供远程在线心理咨询服务，如通过微信等方式帮助了解最新疫情；对于感染的患者，应该进行抑郁、焦虑等方面的定期心理筛查，发现问题后要及时处理。

这一研究结果由澳门大学健康科学学院项玉涛教授领导的研究团队发布，目前已刊登在英国知名医学期刊《柳叶刀》上。

据新华社