



儿童流感预防与护理要点

◎广西桂林市中医医院 廖春爱

流行性感冒，简称流感，是一种由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。它具有高度传染性，传播速度快，容易在人群中引起流行。儿童是流感的高危人群，资料显示，流感每年影响数百万儿童的健康，尤其在秋冬季节。有效的预防和及时的护理对于降低儿童群体的发病率、缓解症状及防止并发症的发生至关重要。本文旨在向家长及护理人员提供科学、实用的预防与护理策略，包括疫苗接种的最新指南、日常防护措施及应对流感时的护理要领。通过普及这些关键信息，我们希望能够减少儿童流感的发生，保障儿童群体的健康与安全。

流感疫苗接种是首要策略

流感是一种具有高度传染性的呼吸道疾病，对儿童尤其危险，因为他们的免疫系统尚未完全发育成熟，更易感染病毒并出现严重并发症。因此，疫苗接种是预防儿童流感最有效的方法之一。每年的流感疫苗都会根据世界卫生组织的监测数据更新，以对抗当年最可能流行的流感病毒株。因此，如果身体许可，并且没有接种的禁忌症，每年都应该接种流感疫苗。

家长和护理人员需要注意的是，流感疫苗的接种时间通常在每年的秋季，以确保在流感季节来临前形成免疫屏障。首次接种流感疫苗的儿童如果年龄在6个月至8岁之间，建议分两次接种，间隔至少4周，以确保充分形成免疫反应；对于已经有过接种历史的儿童，每年只需接种一次。流感疫苗除了注射剂型，还有鼻喷雾剂型，为儿童提供了更多选择。

接种流感疫苗并不意味着百分百不会感染流感，但它能显著降低儿童感染流感的风险，减轻流感的严重程度，并有效预防与流感相关的住院和死亡情况。为了儿童的健康，家长应当与儿童的医生讨论适合孩子的疫苗类型，并注意监测孩子接种后的反应。在极少数情况

下，儿童可能会出现疫苗相关的轻微副作用，如发红或肿胀的注射部位，以及轻微发热。同时，家长应当引导孩子养成良好的个人卫生习惯，例如经常洗手，使用纸巾遮掩口鼻以咳嗽或打喷嚏，从而降低病毒传播的风险。如果孩子患病，应确保孩子在患病期间留在家中休息，以防止将疾病传染给他人。通过这些综合措施，我们可以更有效地保护儿童免受流感的威胁，促进他们的健康成长。

从家庭到学校全方位采取措施

儿童流感的日常护理与管理对于预防和控制流感传播至关重要。在家庭和学校环境中，通过实施一系列实用措施，可以有效减少儿童感染流感的风险。首先，确保儿童了解并遵守基本的个人卫生习惯是非常必要的。教育儿童经常洗手，特别是在吃饭前后和使用洗手间后，使用肥皂和流动水清洗至少20秒。同时，应教授儿童使用纸巾或肘部遮住口鼻当咳嗽或打喷嚏，避免手部接触口鼻，以减少病毒的传播。

在家庭中，父母可以采取一些措施来增强儿童的免疫力，例如确保孩子有充足的睡眠、均衡的饮食以及适量的体育活动。睡眠是增强

免疫系统的关键因素，而均衡的饮食应富含维生素和矿物质，这有助于抵抗病毒感染。同时，定期进行体育活动可以提高儿童的整体健康水平和抗病能力。家庭还应保持室内空气流通，定期清洁和消毒孩子常触摸的物品和表面，如玩具、门把手和开关，以降低病毒在家庭环境中的存活率。

在学校，教育部门和学校管理者需要制定和执行明确的疾病预防政策。这包括在流感季节期间加强监测学生的健康状况，鼓励生病的学生留在家中，直到完全康复。学校应提供充足的洗手设施，并定期向学生传授防疫知识和培养良好的卫生习惯。此外，定期清洁和消毒教室，尤其是高频接触的表面，如桌椅、门把手和教具，也是防止流感病毒传播的关键措施。

有效预防和管理儿童流感需要家庭与学校的共同努力。通过定期接种流感疫苗、培养良好的个人卫生习惯以及保持良好的生活方式，可以显著降低儿童感染流感的风险。家庭和学校应提供必要的支持和环境，加强疾病防控措施，确保儿童在安全健康的环境中成长。通过这些措施，我们可以保护儿童免受流感的威胁，促进他们的健康发展。◎