



老人和孩子 如何科学防范传染病

◎内江市第一人民医院 吴俊红

老人因免疫力衰退、常伴有慢性基础病，孩子因免疫系统尚未发育成熟、卫生习惯尚未养成，都是传染病的高危人群。想要为这两类人群筑牢健康防线，需避开“凭经验防护”的误区，精准掌握科学防范的重点细节，才能有效降低感染风险。

老人防范

老人身体机能衰退，抵抗力较弱，在面对各类健康风险时更为脆弱。为保障老人的健康安全，需兼顾“基础保护”与“风险规避”。

疫苗接种：依据“优先刚需、兼顾补充”原则，除常规接种新冠、流感疫苗，65岁及以上，或有慢阻肺、糖尿病等基础病的老人，要重视肺炎球菌疫苗，可降低肺炎合并感染风险；50岁以上人群建议接种带状疱疹疫苗，预防病毒引发神经痛。接种前告知医生基础病史，接种后留观30分钟，轻微不适可冷敷，超24小时需就医。

日常防护：外出务必佩戴贴合度好的医用外科口罩或N95口罩，切勿选择防护性差的棉布口罩。在菜市场、超市等人员密集场所，与他人保持1米以上距离，不随意触碰扶手等公共设施，若触摸后，需用75%酒精免洗消毒液搓手至少20秒。家中有访客时，要求其戴口罩、测体温，交谈时保持通风，访客离开后做好接触表面消毒。

健康监测：老人感染后症状往往不典型，像肺炎早期可能仅表现为乏力、食欲下降。因此，建议老人每天测1次体温，每周测1~2次血压与血糖。若出现体温超37.3℃且持续不退、呼吸频率超20次/分、尿量少于1500毫升/天、意识模糊等

状况，要及时就医。此外，要提前备好应急药箱，确保药品在有效期内。

孩子防范

孩子身体发育尚未成熟，抵抗力相对较弱，在日常生活里做好“习惯养成”与“场景防护”工作，对保障他们的健康至关重要。

疫苗接种：孩子要依国家免疫规划及时接种一类疫苗，像乙肝、脊灰、麻疹疫苗等。二类疫苗中，6月龄至5岁优先选择手足口病疫苗，2月龄至3岁可接种轮状病毒疫苗预防婴幼儿腹泻，6月龄以上儿童每年9—10月接种流感疫苗。3岁以下幼儿接种后，家长要观察24小时，出现异常可物理降温，切勿盲目使用抗生素。

日常防护：孩子活泼好动，容易通过“手-口”“手-眼”途径感染病毒。家长需教孩子七步洗手法，即依次搓揉掌心、指缝、手背等部位，用流动水搭配肥皂，洗手时间不少于30秒，还能边唱“生日快乐”歌来计时。外出时给孩子选合适的儿童口罩，若孩子抗拒，可通过讲故事等方式引导。别让孩子摸公共玩具后直接吃手，可随身携带消毒湿巾擦拭手部和面部。

环境管理：孩子生活环境要做到适度消毒、重点清洁。玩具消

毒需分类，毛绒玩具每周用50℃以上温水清洗后暴晒；塑料玩具用250mg/L含氯消毒液擦拭，再用清水擦净；绘本卡片放通风处晾晒，别用酒精喷洒。家中每天通风2~3次，每次超30分钟，避开孩子睡觉时。餐具单独清洗，沸水煮15~20分钟，辅食食材要彻底煮熟。

共同防范

老人和孩子作为家庭中的特殊群体，身体抵抗力相对较弱，在面对传染病威胁时，需要家庭全方位的协同防护。

疑似症状隔离与就医防护：若家中老人或孩子出现发热、咳嗽、腹泻等疑似传染病症状，要及时隔离，安排其单独居住在通风良好的房间，使用独立卫生间，不与家人共用餐具、毛巾等。就医时，患者要戴好口罩，提前向医生说明年龄、症状和近期接触史。另外，尽量不乘坐公共交通工具，降低交叉感染的可能性。

老人与孩子的营养保障：老人与孩子的营养摄入都需重视。老人要增加优质蛋白，像鸡蛋、牛奶、鱼肉，以及膳食纤维，如蔬菜、粗粮的摄入，这有助于增强免疫力。孩子则要确保均衡饮食，避免挑食偏食，家长切勿盲目为其进补保健品，应通过天然食物，如新鲜果蔬、肉类等，为孩子补充成长所需的维生素和矿物质。

在老人和孩子的传染病防范工作中，“科学方法”与“细致耐心”二者相辅相成、缺一不可。家长要充分考量老人身体机能衰退、孩子免疫系统未发育完善等生理特点，把防护细节精准融入日常起居。从日常饮食到卫生习惯，不放过任何细微之处，不遗漏关键防护环节，为家构筑起抵御传染病的坚固防线。◎