
生活中如何预防新型冠状病毒的肺炎传染

一、在家中怎样预防新型冠状病毒的肺炎传染？

1. 增强卫生健康意识，适量运动、保障睡眠、不熬夜可提高自身免疫力。
2. 保持良好的个人卫生习惯，咳嗽或打喷嚏时用纸巾掩住口鼻，经常彻底洗手，不用脏手触摸眼睛、鼻或口。
3. 确保室内空气流通，居室多通风换气并保持整洁卫生，每星期最少彻底清洁家居环境一次。
4. 当物品表面或地面被呼吸道分泌物、呕吐物或排泄物污染时，应先用吸水力强的即弃抹布清除可见的污垢，然后再用适当的消毒剂清洁消毒受污染处及其附近地方。
5. 尽可能避免与有呼吸道疾病症状(如发热、咳嗽或打喷嚏等)人密切接触。
6. 尽量避免到人多拥挤和空间密闭的场所，如必须去一定要戴好口罩。
7. 避免接触野生动物和家禽家畜。
8. 坚持安全的饮食习惯，食用肉类和蛋类要煮熟、煮透。
9. 密切关注发热、咳嗽等症状，出现此类症状一定要及时就近就医。

二、前往公共场所怎样预防新型冠状病毒的肺炎传染？

1. 避免在未加防护的情况下与农场牲畜或野生动物接触。
2. 保持工作场所室内不断的通风换气；在人多的地方，商场、公交车、地铁和飞机等地方都是人流密集，可佩戴口罩减少接触病原风险。
3. 外出回家后及时洗手，如有发热和其他呼吸道感染症状，特别是持续发热不退，及时到医院就诊。
4. 传染病流行季节应尽量避免各类聚会。

三、到生鲜市场采购，怎样预防新型冠状病毒的肺炎传染？

接触动物和动物产品后，用肥皂和清水洗手；避免触摸眼、鼻、口；避免与生病的动物和病变的肉接触；避免与市场里的流浪动物、垃圾废水接触。

四、天气寒冷，室内如何通风？

天气寒冷时，家里门窗长时间关闭，加之人员的活动、烹饪等行为，均会导致室内环境污染浓度逐渐增高，因此，应适当开窗通风换气。建议大家通风换气宜根据室内、室外环境情况而定。户外空气质量较好时：早中晚均可通风，每次时间在 15~30 分钟；户外空气质量较差时，通风换气频次和时间应适当减少。

五、咳嗽和打喷嚏时要注意什么？

咳嗽和打喷嚏时，含有病毒的飞沫可散布到大约 2~8 米范围内的空气中，周围的人可因吸入这些飞沫而被感染。因此要注意：

1. 咳嗽和打喷嚏时应用纸巾或衣袖或屈肘（而不是双手）将口鼻完全遮住。
2. 将用过的纸巾立刻扔进封闭式垃圾箱内。
3. 咳嗽和打喷嚏后，用肥皂(洗手液)和清水或含酒精洗手液彻底清洗双手。

六、哪些时刻需要洗手？

传递文件前后；在咳嗽或打喷嚏后；在制备食品之前、期间和之后；吃饭前；上厕所后；手脏时；在接触他人后；接触动物之后；接触垃圾后；外出回来后。

2020. 11

新冠肺炎流行期间，如何提高儿童免疫力？

2020-2021 学年第一学期

新冠肺炎流行期间，想要提高孩子免疫力，除了要注意膳食平衡和母乳喂养外，还要按时接种疫苗、合理运动、充足的睡眠和保持愉快的心情，这些对免疫状态都很重要，可以帮助增强孩子免疫力。因此，要提高免疫力，首先就要均衡饮食。

均衡的饮食可以保证孩子生理需求和生长需求的营养成分，让孩子避免出现营养不良，避免出现微量元素缺乏，也可以避免免疫力的降低。

例如，缺铁会出现贫血，影响一些酶的活性，会增加感染的风险。偏食的孩子，可能出现锌缺乏，会增加厌食、腹泻等疾病的风险。因此，想要维护好孩子

的免疫力，平衡膳食非常重要。

一、新型冠状病毒感染的肺炎流行时，我们怎么吃才好？

1. 日常饮食建议按照《中国居民膳食指南》进行食物搭配，应注意保持合理的饮食结构，保障均衡营养。注意食物的多样性，粗细搭配、荤素适当，多吃新鲜水果蔬菜，补充维生素与纤维素，多饮水。

2. 不要食用已经患病的动物及其制品；要从正规渠道购买冰鲜禽肉，食用禽肉蛋奶时要充分煮熟。

3. 处理生食和熟食的切菜板及刀具要分开。处理生食和熟食之间要洗手。

4. 不要听信偏方和食疗可以治疗新型冠状病毒感染的说法。

建议一：每天摄入高蛋白类食物，包括鱼、肉、蛋、奶、豆类和坚果，在平时的基础上加量；不吃野生动物。

建议二：每天吃新鲜蔬菜和水果，在平时的基础上加量

建议三：适量多饮水，每天不少于 1500ml。

建议四：食物种类、来源及色彩丰富多样，每天不少于 20 种食物；不要偏食，荤素搭配。

建议五：保证充足营养，在平时饮食的基础上加量，既要吃饱、又要吃好。吃饱 and 吃好是两个概念，单一食材吃再多也只能算是吃饱，最多算吃撑，依旧会出现营养不足或过剩。《素问·藏气法时论》吃好讲求的是“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，食材丰富，营养均衡，只有这样才能“补精益气”。

建议六：饮食不足、老人及慢性消耗性基础疾病患者，建议增加商业化肠内营养剂（特医食品），每天额外补充不少于 500 大卡。

建议七：新冠肺炎流行期间不要节食，不要减重。

建议八：规律作息及充足睡眠，每天保证睡眠时间不少于 7 小时。

建议九：开展个人类型体育锻炼，每天累计时间不少于 1 小时，不参加群体性体育活动。

建议十：新冠肺炎流行期间，建议适量补充保健食品，如复方维生素、矿物质及深海鱼油等。

苏州工业园区唯亭街道跨塘中心幼儿园

2020. 11