

# 孕产妇、儿童、老人如何做好防护？

## ——国务院联防联控机制新闻发布会回应热点问题

□ 新华社记者 张泉 王琳琳 李恒

疫情之下，重点人群的健康牵动着每个家庭的心。老年人感染后居家治疗该注意什么？孕产妇如何做好防护避免感染？儿童发热后什么情况下需要就医？心血管疾病患者如何平安度过冬天？国务院联防联控机制13日举行新闻发布会，就相关热点问题作出回应。

### 老年人如何应对新冠肺炎疫情影响？预防第一

“老年人一旦患病，较年轻人来说，重症发生率相对较高，是特别需要保护的人群，预防是第一位的。”北京医院呼吸与危重症医学科主任李燕明建议，老年人还是要接种全程疫苗和加强疫苗，可明显降低重症感染发生苗。

“从目前监测情况看，60岁及以上老年人接种疫苗后，不良反应总体报告发生率略低于60岁以下人群，严重的不良反应发生率和其他人群基本类似，在百万分之一以下。”中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆说。

李燕明呼吁，老年人近期减少外出，特别是避免去人群比较聚集的密闭场所，尽可能减少接触外界环境。同时规律生活，不要太过紧张，保证营养，但也不要暴饮暴食，尽可能减少烟酒的接触。

老年人一旦感染，李燕明建议，少食多餐，避免出现呕吐，少量多次补充适量水分，保证睡眠。老年人要更加慎重使用退热药物，烧得越高用药越慎重，以防一次大量出汗造成虚脱甚至低血压，还

要避免多种药物共同使用。

此外，对于合并基础疾病的老年人，要加强基础疾病的管理。李燕明提示，不能因为害怕去医院取药而停药。一些基础疾病本身不太稳定的，比如有严重呼吸系统疾病的，或有严重心脏基础疾病的，或80岁以上高龄老人没有接种过新冠疫苗的，这些人群是高危人群中的高危，需格外重视观察监测。

### 孕产妇感染新冠病毒会不会传染给胎儿？几乎不会

“对于孕产妇来说，预防最重要。有可能的话，还是尽可能少到公共场所去，不聚会、不聚餐。”北京大学第三医院院长、中国工程院院士乔杰说，与此同时，还要确保均衡的营养、充足的睡眠、积极乐观的心态。

孕产妇万一感染新冠病毒会出现怎样的症状？如何居家治疗？

乔杰说，从全国产科质控专家组汇总的国内情况和国际报道看，孕产妇感染新冠病毒之后，发病率、症状、病程都和普通人群接近，症状主要还是上呼吸道感染，病程也基本是5天至7天。

当孕产妇出现发热、干咳等呼吸道症状时，可以多喝水，采用物理降温或者选择孕产妇可以用的中药。超过38.5摄氏度，可以选用对乙酰氨基酚治疗，这是对孕产妇相对安全的。要特别注意，退烧药要选用单一的药物，不要进行叠加，这样可以减少可能的肝肾损害。

“孕产妇要注意三个监测：体温、心率、血压，孕晚期的孕产妇还要做好胎动

的监测。如果持续发热3天以上，用了退烧药没有好转，或者出现了胎动消失、胸痛、胸闷、腹痛等，要及时和助产机构联系，及时就诊。”乔杰说。

“因为母体有胎盘这个非常好的保护屏障，孕产妇感染新冠病毒之后，几乎是不传染给胎儿的。”乔杰说，但如果是产后，妈妈、宝宝在一起的话，还是要注意隔离，宝妈在空间上最好和新生儿有一定的隔离或者戴N95口罩，可以母乳喂养。

### 儿童发烧需要立马去医院吗？视情况而定

“冬季是儿童呼吸道感染病高发季节。引起儿童呼吸道感染的病原体很多，以病毒为主，比如鼻病毒、副流感病毒、流感病毒等，新冠病毒也是引起发热、咳嗽等症状的病毒之一。”北京儿童医院主任医师钱素云说。

孩子发烧，是否应立即去医院？钱素云说，一定要看孩子的精神状态，如果孩子虽有发烧等症状，但精神挺好，特别是退烧以后能吃能喝能玩，这时候就没有必要特别紧张，也不需要马上去医院就诊，可以在家继续观察、对症处理。

钱素云表示，但如果发烧持续3天以上没有好转迹象，孩子精神不好，咳嗽进行性加重、影响到日常生活和睡眠，出现喘息、呼吸增快、甚至呼吸困难等情况时，要去医院就诊。另外，3个月以下的小孩一旦出现发热，还是建议及时就诊。

钱素云说，有孩子的家庭应该适当储备一些儿童常用的应急药物，但不推

荐储备很多药物，如果储备很多保管不当的话，可能导致孩子误服。

“孩子发烧是经常会遇到的，对于6个月以上的小孩，可以选择布洛芬、对乙酰氨基酚，其中有一种就可以了；2至6个月的小孩，不适合用布洛芬，可选用对乙酰氨基酚；2个月以内的小孩，不推荐常规使用退烧药物，可采用物理降温等措施并及时就诊。另外，也可以储备一些清热祛痰的药物。”钱素云说，不主张两种退烧药同时服用，也没必要交替服用。

### 心血管疾病患者感染会导致原有病情加重？克服恐惧心理

“原有心血管基础疾病的患者感染了新冠病毒也不必太担心。”北京安贞医院常务副院长周玉杰说，在家里一定要坚持治疗原有的疾病，一般都是冠心病、高血压或者心衰这样的疾病。

周玉杰介绍，除了高烧以后多喝水可能对心衰症状产生影响，治疗新冠肺炎的药物，比如缓解肌肉酸痛的用药等，目前尚未发现和心血管治疗药物之间的不良作用。

“很多心脏病患者都是由于恐惧导致疾病加重，要克服这种心理。”周玉杰说，心血管疾病患者要合理膳食、戒烟限酒、适量运动，并保持心态平衡。

“长期服用心血管疾病预防药物的不要停药，停药可能诱发或者加重疾病。如果有持续性胸痛，还是到医院进一步诊断和治疗。”周玉杰说。

# 不去医院，自体免疫也能战胜奥密克戎

## ——女报记者居家康复经历

□ 中国妇女报全媒体记者 徐旭

“38.5℃”“39.2℃”“38℃”

三个体温，我烧了三个晚上。直到第三天傍晚，我拿到了朋友快闪过来的抗原试剂。

不出意料，我阳了。

同事朋友纷纷发来问候，叮嘱我多喝水，好好休息，鼓励我的同时也透露出他们心中些许的恐慌和焦虑。

在成为“阳”人的第七天，我在微信朋友圈写下了我的经历，用亲身感受告诉所有人，“阳了，好像也没有想象中那么可怕。”

### （一）

对我而言，它真的就是一个重感冒。

“头疼、关节疼、嗓子疼、咳嗽有痰，鼻塞、呼吸不畅……”与平时感冒发烧的症状一模一样。

但对于我这个平时不爱发烧的人来说，人生第一次体验39℃以上，我的症状

稍微有点重。特别是在退烧后的第一天，鼻塞严重，用嘴呼吸，嗓子如同被铁刷子刷，每呼吸一次，舌头都有划过刀锋的感觉。

最难受的还是晚上，不能平躺睡觉，只能到沙发上半卧而眠……

就我而言，最难受的不是发烧的那三天，而是退烧后的这一天，熬过这个白加黑后，所有症状都开始缓解和减弱。

退烧后每天我都做一次抗原，直到第7天（发烧那天开始算），我告别了两道杠。

一位医生朋友告诉我，“理论上讲，你已经打败奥密克戎了。”他提醒我，未来还要做好防护，避免再次感染。

### （二）

这几天北京气温都在零下，朋友圈温度都在38.8℃。

“阳了吃什么药？”

“一人阳了，同住的人会不会也阳？”

“你几天转阴的？”

“阳”群在不断壮大。

由于家里人很少生病，所以我家几乎没什么药。仅有的一盒连花清瘟颗粒还是2020年从武汉采访回来买的，一看保质期，到2023年1月过期。

没有过期就是药。每天三次，每次一包，我按照说明服药，发烧的三个晚上两个白天，共喝了6包。

39℃那天晚上，人生第一次经历这么高的温度，家人有点担心，到小区门口的药店买退烧药，由于售罄，买回来一盒小柴胡颗粒，我喝了一包。第二天看到有专家说，不要重复用药，就没再喝。

退烧后，由于嗓子痛得难受，我服用了朋友快闪过来的两盒蓝芩口服液，共12支。直到转阴，我没有再服用任何药物。

事实证明，不去医院，自体免疫也是能够战胜奥密克戎的。

（三）

从阳到阴，整整7天，我发现自己出奇的平静。

## “90后”绣娘杨兴和：

# “无声巧妇”绣出致富路

## 奋斗者正青春

□ 中国妇女报全媒体记者 高峰  
□ 邵春 杨兰英

在贵州省台江县革一镇，有一名聋哑绣娘的刺绣技艺远近闻名，她的绣品构想新奇、色彩艳丽、线条明晰、工艺精美，十里八乡的村民都对她的刺绣技艺和绣品赞不绝口，她就是革一镇新江村“90后”聋哑绣娘杨兴和。

杨兴和出生在苗疆腹地的清水江南岸，苗绣是当地妇女必学的一门手艺。1岁时，家人发现杨兴和还不会说话，带她去医院检查后，被确诊为先天性失聪。由于当时家里经济困难，杨兴和没有及时得到治疗，导致她不能像正常孩子一样接受教育，只能跟在母亲身边学习刺绣。从此，刺绣便成为她表达想法的唯一方式。

“这个孩子很聪明，虽然不能言语，但从小学东西很快，可惜当时没有条件送她去治疗或者去聋哑学校上学，不然兴和这姑娘会更厉害。”中国妇女报全媒体记者从革一镇新江村支书杨忠叹息中得知，杨兴和的绣品、剪纸、苗衣都是她看着母亲和村里其他绣娘学会的，为了提升技艺，她平日里还在网络上学习，不仅学会了不少手工编织品，而且招收了不小“徒弟”。目前，村里有23位绣娘跟着她学习刺绣、手工编织。

今年，杨兴和在贵州省2022年锦绣计划+苗绣（蜡染）妇女手工技能暨创新产品



杨兴和在专心刺绣。

大赛技能赛刺绣类中获得一等奖，在第七届贵州省残疾人职业技能竞赛刺绣项目中获得第二名。

“她的手艺可好了，现在附近村寨有很多人来请她帮忙做苗衣，很认可她的刺绣作品。”新江村村联主席顾航艳向记者娓娓道来，“兴和现在可是我们村的骄傲。”

走进杨兴和家的木楼，无声的世界里，她正在专心刺绣。屋里陈列着各种精美的绣品及用毛线编织的手工作品，绣品上的花鸟虫鱼图案栩栩如生，默默表达着她对这美

好生活的向往。

“兴和从小勤奋好学，别人做的图案、剪纸、绣品等手工作品，她只要看过一回就能学会。”母亲杨秀慧说，女儿虽然不能用语言表达自我，但从她的作品中能看出她对刺绣的热爱以及这方面的天赋。

这几年来，杨兴和借助刺绣比赛的契机，把台江县革一镇苗族的刺绣手工制作品带出了深山，走向了市场，更引来了很多外面的顾客。

“很多人来找兴和做刺绣、做衣服、编

织手工艺品，一套衣服的价格能达到2万元左右，从图案设计、画图、剪纸、配色、刺绣整个流程都是她亲手完成的，只可惜她无法和客人直接沟通，在销售、讲解、顾客对刺绣的要求上存在不少问题。”母亲杨秀慧不无遗憾地说。

5年前，顾航艳看到杨兴和的手艺能给村里妇女带来经济收入，但又面临沟通的难题，便主动担起杨兴和与顾客之间的“翻译”，很多订单都是通过她跟客户对接好后拿回来给杨兴和做。订单由近到远、由少到多，兴和家也逐渐成为村里刺绣的“小作坊”。

“现在村里有23位绣娘在兴和那里长期做刺绣，一年下来也有2.4万元左右的收入。”顾航艳介绍。

每当农闲、寒暑假的时候，杨兴和家里的“美人靠”上总是坐满了小孩和妇女。虽然不能进行言语交流，但经过杨兴和手把手教学与多次示范，很多妇女很快就学会了刺绣，来这学习刺绣的人也越来越多。

“虽然我们都会刺绣，但是刺绣手法、图案花样、颜色搭配没有兴和的好看，现在我们不仅是学徒，还是她这儿的绣娘，农闲学习刺绣的同时每个月还能有3000元的收入。”前来学习刺绣的杨秀眉笑着说。

“无声巧妇”带领着越来越多的姐妹们走上致富路。不仅如此，近年来，台江县还立足当地丰富的非物质文化遗产，大力实施非遗文化人才“传承工程”，发掘和培养民间刺绣、剪纸、蜡染、银饰等各种非遗项目文化能人455人，充分发挥传承人的“传帮带”作用，将苗乡群众的传统手艺变成增收致富的“法宝”。

## 天天观点

# 做事与民同心 凝聚战“疫”合力

□ 孔一涵

通信行程卡官宣下线、商场重开堂食、公共交通停验健康码……近日，国务院联防联控机制发布新制定的十条优化措施，对群众关心的核酸检测、隔离方式、风险区划定与管理、老年人疫苗接种和群众就医用药保障、涉疫安全保障等防控工作进行了进一步优化。伴随着对疫情防控措施的优化和调整，我们同病毒的斗争进入了新阶段，如何最大程度保护人民群众生命安全和身体健康，最大限度减少疫情对群众生产生活秩序和社会发展的影响，将是各地面临的新课题。

从布洛芬的“一盒难求”，连花清瘟的“配货”捆绑销售，到部分群众反映基层防疫工作粗糙，没有及时解决群众合理诉求，类似现象反映了群众在防控措施调整之初的不适应与焦虑情绪，也提醒着各地要采取更务实的工作作风、更完善的配套措施，秉持“做事要与民同心”理念，及时解决群众的“急难愁盼”。

在与过去三年不同的疫情防控新形势下，诸多环环相扣的民生问题亟待解决。从降低感染人数到救治重症病人，再到保障药物供应恢复正常生活秩序，疫情影响到的民生问题复杂多样，需要针对不同原因给予“个性化”解决方式。面对群众合理的诉求，“套模板”“推责任”不仅可能破坏疫情防控链条、引发一系列的负面连锁反应，更会伤害民众感情，影响党和政府的公信力。各地与有关部门需要与民同心、主动作为，保质保量提供抗疫物资、大范围科普疫情知识、及时回应群众的关切与诉求、缓解医疗服务压力，保证系统正常运转。同时，政府还应将视野放宽，给予受疫情冲击的行业更大支持，为复工复产做好协调与服务。

需要注意的是，虽然新冠病毒变异株的致病力和毒力明显减弱，我国全人群疫苗完全接种率已超过90%，医疗救治、病原检测、流行病学调查等能力也在持续提升，但是，新出台的十条并不意味着“完全放开”或“躺平”，更不意味着有关部门可以对疫情防控松懈松劲。

“为政之要，以顺民心为本”。疫情防控的根本目标是人民生命健康，各地与有关部门的工作也应以人民为做事的唯一价值考量。做事与人民同心，方能赢得群众的支持认可，方能凝聚战“疫”合力，团结一致、坚定不移地走向胜利。

## 新闻壹段评

### “门诊报销上不封顶”值得点赞

据了解，从明年起，北京市职工门诊报销将不再设2万元封顶线。此项政策预计每年将惠及17万人，为参保人员减负约10亿元，北京职工医保参保人员的就医负担将进一步减轻。

此次北京市门诊报销“上不封顶”是一个巨大的变化，在全国其他地区还未曾听闻。“门诊报销上不封顶”可谓好处多多，可以缓解看病难、看病贵现象，减少“小病大看”“浪费资源”的问题，能够节省更多的医疗资源。

### 别让“过冬神器”成“凶器”

随着冷空气接连而至，电商平台上，“一秒速热，60℃恒温”“办公室取暖神器”“比地暖还暖”之类的广告语层出不穷，有戴在脖子上的暖脖宝、会发热的手套、长得像拖鞋的暖脚器、拿在手里像充电宝的暖手宝……这些“过冬神器”多为小物件，价格大多在60~100元，有的月销量高达3万多件。然而，目前市场上的“过冬神器”质量参差不齐，甚至有不少都是假冒伪劣产品，安全质量令人担忧。

消费者对“过冬神器”可以相信，但不能迷信。在选购“过冬神器”的时候，必须选质量可靠的工厂生产，并且具有3C认证的产品，同时应选择没有明火和带有过热保护装置的电暖器为最佳。有关部门也应加快监督完善“过冬神器”市场的规范。

### 技能证书让学历与能力“比翼双飞”

名校毕业的博士、硕士，考取职业技能等级证书，在浙江这种新趋势今年显著增强。据浙江省技能评价中心统计，今年1~11月，全省已有13.8万名大学本科以上学历者考取技能证书，同比增长86.5%；其中博士102名、硕士5611名。而在2019年，获证的博士、硕士分别为25人和1603人。

在当代快速发展的社会，市场对复合型创新型劳动者提出了更多的需求，既懂理论又会实际操作的劳动者成为“香饽饽”，自然会驱动高学历人才加速融入技能人才队伍。高学历人才青睐技能证书，也体现了人才观的重大转变，意味着社会对技能人才价值的极大认同。

### “私家侦探”无权闯入法律禁区

“私家侦探”出售公民行踪轨迹信息，被他人用于犯罪，造成被害人死亡……近日，据山西省检察院消息，最高人民检察院日前发布5件依法惩治侵犯公民个人信息犯罪典型案例，山西省检察机关办理的陈某甲等人侵犯公民个人信息案入选。

山西省这一典型案例的入选，具有重要的法治教育意义，再次对游走法律边缘的“私家侦探”敲响了警钟。这也警示我们，无论是“私家侦探”，还是其他调查机构、网络平台，任何组织、个人在法律面前都没有法外特权，不能违法侵犯公民个人信息。

蔡冷玥 整理点评