



(上接 06 版)

### 63. 孕产妇如何做好自我健康监测和管理?

(1) 做好自我健康监测: 注意每日测量体温、体重变化, 有无呼吸道感染症状, 定期监测胎动。

(2) 孕早期运动, 如果 B 超已确认宫内孕, 出现轻微腹痛或少量流血, 可自行在家休息观察; 如果反复不规则少量流血, 应及时咨询妇产科医生后进行 B 超检查, 排除胎停育; 如果腹痛加重或流血量加大, 或未经 B 超确认宫内孕, 应及时电话咨询妇产科医生后, 遵医嘱就医。

(3) 在疫情高发期间, 孕妇如无特殊情况可与产科医师协商适当延后产检时间, 自行居家监测胎儿宫内情况(胎动)。必须产检时, 应提前预约, 做好防护, 并尽量缩短就医时间。存在妊娠合并症及并发症的孕产妇, 要严格遵医嘱治疗。孕期出现异常情况(头痛、意识不清、心慌气短、血压升高、阴道出血或流液、异常腹痛、胎动异常等)或有分娩征兆时, 应及时就医。不要因恐惧、担忧而延误就医。

(4) 孕妇出现鼻塞、咽部不适等轻症时, 如果 14 天内没有疫情高发地区旅行史、居住史或新型冠状病毒感染患者密切接触史, 无发热, 可居家观察, 充分休息, 每日监测体温并自行观察症状轻重变化。

(5) 如果孕产妇 14 天内有疫情高发地区旅行史、居住史, 或与确诊病例有密切接触史, 根据要求居家或指定场所进行医学观察, 孕妇观察期间需同时密切关注自身症状及监测胎动。如出现可疑症状, 不要惊慌, 立即与社区管理人员或医学观察人员联系, 准确告知自身健康状况, 及时就医。

(6) 产妇隔离解除前, 不建议母乳喂养。新生儿建议隔离 10~14 天, 并密切观察新生儿状况。此期间出现任何不适症状均应及时就医。

### 64. 孕产妇外出就医有哪些注意事项?

(1) 如非产检就医, 应就近到能满足需求的门诊量较少的医疗机构; 优先做必须的、急需的医疗检查和医疗操作; 就诊前做好预约和准备, 熟悉医院科室布局和步骤流程, 尽可能减少就诊时间。产检应选择建档医院, 注意做好防护。

(2) 前往医院的路上和医院内, 要注意防寒保暖, 避免感冒; 孕产妇与陪同家属均应该全程佩戴医用外科口罩或 N95 口罩; 可随身携带免洗洗手液或消毒湿巾, 保持手卫生; 在路上和医院时, 人与人之间尽可能保持距离(至少 1 米)。

(3) 外出就医避免乘坐公共交通工具, 可



选择乘坐出租车或自驾车, 必要时打开车窗, 便于车内空气流通。

(4) 接触医院门把手、门帘、医生白大衣等医院物品后, 尽量使用手部消毒液, 如果不能及时手消毒, 不要用手接触口、鼻、眼。

(5) 外出回家后应妥善处理口罩, 更换衣物, 洗手, 清洗面部、五官等暴露部分。外出衣物应尽快清洗消毒, 外套置于空气流通处。

### 预防新型冠状病毒感染的肺炎 ——学生预防

### 65. 寒假期间学生如何做好预防?



(1) 有疫情高发地区(或武汉等地区)居住史或旅行史的学生, 自离开疫情高发地区后, 根据各地疫情防控工作有关要求, 居家或在指定场所医学观察 14 天。

(2) 各地学生均应尽量居家, 减少走亲访友、聚会聚餐, 减少到人员密集的公共场所活动, 尤其是空气流动性差的地方, 例如公共浴池、温泉、影院、网吧、KTV、商场、车站、机场、码头、展览馆等。

(3) 建议学生每日进行健康监测, 并根据社区或学校要求向社区或学校指定负责人报告, 如出现可疑症状, 建议主动报告学校或由监护人报告学校, 并及时就医。

(4) 寒假结束后, 学生如无可疑症状, 可正常返校。如有可疑症状, 应报告学校或由监护人报告学校, 及时就医, 待疾病痊愈后再返校。

### 66. 学生返校途中应如何做好预防?

(1) 乘坐公共交通工具时, 建议全程佩戴医用外科口罩或 N95 口罩。

(2) 随时保持手卫生, 减少接触交通工具的公共物品或部位; 接触公共物品、咳嗽手捂之后、饭前便后, 用洗手液或香皂流水洗手, 或者使用免洗洗手液; 不确定手是否清洁时, 避免用手接触口鼻眼; 打喷嚏或咳嗽时, 用手肘衣服遮住口鼻。

(3) 旅途中做好健康监测, 自觉发热时要主动测量体温, 发现身边出现可疑症状人员, 及时报告乘务人员。

(4) 旅途中应留意周围旅客健康状况, 避免与可疑症状人员近距离接触。

(5) 若旅途中出现可疑症状, 应主动戴上医用外科口罩或 N95 口罩, 尽量避免接触其他人员, 并视病情及时就医。

(6) 旅途中如需去医疗机构就诊时, 应主动告诉医生相关疾病流行地区的旅行居家史, 以及发病后接触过什么人, 配合医生开展相关调查。



(7) 妥善保存旅行票据信息, 以配合可能的相关密切接触者调查。

### 67. 学生返校后应如何做好预防?

(1) 返校前有疫情高发地区(如武汉等地区)居住史或旅行史的学生, 建议居家观察 14 天期满再返校。

(2) 学生返校后应每日监测体温和健康状况, 尽量减少不必要的外出, 避免接触其他人员。

(3) 学生与其他师生发生近距离接触的环境中, 要正确佩戴医用外科口罩或 N95 口罩, 尽量缩小活动范围。

(4) 学校密切监测学生的健康状态, 每日两次测量体温, 做好缺勤、早退、请假记录, 如发现学生中出现可疑症状, 应立即向疫情管理人员报告, 配合医疗卫生机构做好密切接触者管理和消毒等工作。

(5) 学校应尽量避免组织大型集体活动。教师、宿舍、图书馆、活动中心、食堂、礼堂、教师办公室、洗手间等活动区域, 建议加强通风清洁, 配备洗手液、手消毒剂等。

(6) 校方对因病误课的学生开展网络教学、补课, 对于因病耽误考试者, 应安排补考, 不应计入档案。



(下转 08 版)