

复课后,担心孩子戴不住口罩? 这些方法管用!

据新华社电 随着疫情形势逐渐向好,不少地方的高三、初三学生,正式重返校园;其他学段的孩子们,在接下来的日子里,也将慢慢分批复学。

孩子们复课后,为保障学生安全,有的地方要求课堂上必须戴口罩,这件事困扰了不少家长。孩子口罩怎么选?口罩戴不住怎么办?怎样才能让孩子愿戴并会戴口罩呢?今天,一起来聊聊复课后,孩子戴口罩的那些事。

儿童口罩如何选才能兼顾舒适、安全?

《民用卫生口罩》团体标准起草人之一、东华大学纺织学院靳向煜教授建议,不要盲目热衷于选择 N95 口罩及医用外科口罩,这类口罩的通气阻力都在 300 帕左右,虽然防护性能高,却不利于透气,对儿童日常防护而言,并非最佳选择。

靳向煜认为,儿童口罩宜采用耳挂式口罩带,口罩带不应有自由端,不应有可拆卸小部件等,不应存在可触及的锐利尖端和锐利边缘。儿童用口罩原材料不应使用再生料。

如此严苛的安全标准之下,只要购买合格合规的儿童口罩,安全性和舒适性可以兼得。

口罩大小尺寸如何选?团体标准对儿童口罩规格也有大号(L)、中号(M)、小号(S)之分。小号一般适用于 3-6 周岁儿童,儿童佩戴口罩会影响呼吸,所以年龄小的儿童佩戴口罩要慎重,家长一定要注意观察随时调整。中号适用于 6-9 周岁儿童,大号一般建议 10 周岁以上儿童佩戴。

由于儿童生长发育的个体化区别,高矮胖瘦等对脸型都有很大影响,按年

龄段选择还是不具备科学性,仅作参考。家长在选购中,给孩子试戴后选择符合脸型大小的口罩,才是最佳方案。

孩子口罩戴不住?要先“愿戴”才能“会戴”

很多低年级的学生年龄都较小,不太喜欢戴口罩。有的是因为觉得口罩太闷,活动一下就喘不过气来,有的是觉得口罩带子勒耳朵,有的是觉得戴口罩不好看。

那么,如何让孩子乖乖地戴好口罩呢?家长可以这样做:

首先,家长应购买适合于孩子的儿童专用一次性医用口罩,一般这些口罩可能会有一些花纹或色彩,孩子更容易接受。

对于大一些的孩子,家长可以通过讲故事的方法,告知孩子为什么大家都要戴口罩以及不戴口罩的危害。

佩戴时帮孩子调整好口罩的位置,让孩子更舒适,减少抵触心理。

而对于小一些的孩子,家长可以通过一些角色扮演、做游戏、讲故事的方式,跟孩子对着镜子一起戴。刚开始不要着急,可以反复多试几次,让孩子减轻对口罩的抗拒感和陌生感。



■VCG/供图

TIPS

低龄儿佩戴口罩的正确方法:

- 1.鼻夹侧朝上,深色面朝外(褶皱朝下);
- 2.上下拉开褶皱,使口罩覆盖口、鼻、下颌;
- 3.双手指尖沿着鼻梁金属条,由中间至两边,慢慢向内按压,直至紧贴鼻梁;
- 4.适当调整口罩,使口罩周边充分贴合面部。

孩子戴口罩这些问题要注意:

1. 流了鼻涕,不要用手擦拭;出了汗,不要直接用手擦汗;
2. 摘口罩的时候,手要拎着耳边的口罩带,一定不要用手抓口罩前面的嘴巴部位;
3. 口罩不用的时候要叠放好,弃用的口罩要扔进专门的垃圾桶。

行业

拉面说钱大妈 开卖人造肉

新快报讯 近年来人造肉市场成为新风口,从实验室到餐桌的人造肉产品越来越多。近日,拉面说在官微宣布将联合植物肉品牌 HUICUI 推出首款人造肉产品,采用植物肉肉酱,定价 19.9 元,主打 0 胆固醇、0 激素、0 反式脂肪的健康概念。

钱大妈则与人造肉品牌星期零 STARFIELD 在线上商城售卖人造肉产品,有黑椒植物牛肉饼和黑椒植物牛肉丸,150g 的植物牛肉丸定价为 19.9 元,82g 的植物牛肉饼定价为 18.8 元。

数据显示,美国植物基肉制品市场规模达 9.39 亿美元,英国近五年的植物肉销量达到 8.16 亿英镑。随着人造肉产品商业化加速,国内消费者对人造肉的需求和接受度也将逐步上升。

(陈思陶)

麦当劳直播带货 百万人围观“吃鸡”

新快报讯 麦当劳日前在 B 站开展 5“G”新品发布,麦当劳中国首席执行官张家茵现场直播展示新产品“麦麦脆汁鸡”,当日高峰时段同时在线人数约百万。

据悉,所谓 5“G”指的是五大黑科技:“大块技”“入味技”“鲜嫩技”“多汁技”和“香脆技”。据张家茵介绍,该款产品是麦当劳中国近年来“最重要的新产品”,可以满足中国消费者“对大块带骨鸡肉产品的喜爱”,并希望把麦麦脆汁鸡这一 Made in China 的产品带到全世界的麦当劳市场。

(陈思陶)

专家提醒

居家隔离须关注儿童心理健康

据新华社电 西媒称,居家隔离措施正在对儿童、特别是幼儿的健康造成损害。

据西班牙《先锋报》网站 4 月 18 日报道,巴塞罗那自治大学创伤、危机与冲突室助理主任、心理学家阿莉西亚·阿尔瓦雷斯警告称:“他们正在承受一些不正常的压力,如果我们不想让他们生病的话,就得帮助他们减轻这种压力。”

儿童与许多成年人一样,受疫情影响一个半月来一直处于禁足状态。这一特殊情况正在影响幼儿(7 岁以下)神经发育的所有关键领域,包括运动、社交、游戏和学习。西班牙儿童和青少年心理健康中心健康心理学家路易斯·迪亚斯表示:“不能与同龄人和老师这些对他们这个年龄的儿童而言非常重要的人接触,不能去公园跑步和玩耍,再加上对现状的无知、恐惧以及看着家里的父母可能丢掉工作或者祖辈生病,这些都会给他们带来焦虑、沮丧和压力。他们仍缺乏必要的情感工具,无法处理这些问题。”

专家警告称,隔离的时间越长,最终对儿童心理健康造成长期影响的风险就越大。临床心理学家玛丽亚·埃利

亚斯指出:“虽然由于这是一种新情况,没有科学证据表明禁足会对他们造成何种影响,但会产生已知可能导致压力和焦虑风险上升的因素。”

阿尔瓦雷斯还说,之前有人研究过疾病大流行过程中以及自然灾害或重大灾难发生后采取的隔离措施的影响,这些研究表明,“被隔离儿童患上创伤后应激障碍的概率是未被隔离儿童的四倍”。

她解释说,创伤后应激障碍是一种严重的精神疾病,需用药物进行治疗,并且只有在产生影响的事件发生四个月后才能诊断出。如果患上这种疾病,在被诊断出来之前,患者可能会承受急性压力。

阿尔瓦雷斯说:“我们现在在儿童身上看到的许多反应都是这种急性压力造成的后果,如情绪失调、更难入睡、神经性痉挛、恐惧、易怒以及尿在身上或不想独自吃饭等行为倒退现象。”她认为,最重要的是,要由家人来处理这些症状,“以免病情进一步恶化”,“我们必须尽一切努力,让他们和我们都远离疾病”。

专家建议,家长必须与孩子谈论他们的恐惧和因为不能拥抱朋友而产生

的悲伤情绪,对他们抱同情的心态,安抚他们,特别是要给他们希望;告诉孩子们,他们还会和朋友一起玩耍,会去上学以及看望祖辈。家长也要让他们进行跑跳等释放情绪的活动;有规律地安排他们的日常生活,这对让他们有安全感至关重要。而且,尤其要通过身体接触、亲吻和拥抱给予他们大量的关爱。

与成年人一样,儿童受禁足影响的程度也是不同的。年龄是一个重要因素,如果父母情况良好,不足两岁的孩子也会安然无恙。儿科医生努里娅·贝亚表示,两岁以上孩子的情况“主要取决于自己,取决于自身的抗压能力,也取决于家人为孩子营造一个安全、稳定的环境如何处理焦虑和不确定因素”。

贝亚指出:“我们所经历的一切都会使大脑结构产生永久性改变,并对我们的心理健康造成长期影响。重要的是,我们现在必须陪伴在孩子身边,即便不再实施居家隔离措施时也要如此,为的是帮助他们理解发生了什么。显然,我们会记住这段时期,但不一定要以伤害我们生命的方式。既然有人能在集中营中存活下来并过上充实和健康的生活,毫无疑问孩子们也将能做到。”