



袋鼠健保 0-10 岁的儿童预防清单

V3.0 版本

© 袋鼠健保 (Kangaroo Health Plans) 2016-2019

官方网站 : www.daishujianbao.com

全国客服热线 : 400-885-1515

0-10 岁的儿童预防清单

伤害预防

10 岁以下的儿童是发生因跌落而受伤或致死的高发人群，其中 1-4 岁幼儿的跌落，约有超过 80%是在家中发生的。那么，如何防止儿童在家中摔伤呢？以下是给您的温馨提示：

1、注意窗户和阳台：

- 窗边不要放孩子可攀爬的桌子、凳子等家具；
- 窗户上装一定高度的栏杆；
- 窗户要保持关闭，或开一定的宽度，使儿童不会爬出去；
- 阳台的栏杆要足够高，不易孩子攀爬。

2、注意台阶：

- 台阶处白天和夜晚都有足够的亮度；
- 台阶上如放地毯，地毯要铺平并没有毛边；
- 台阶上不要放置任何东西；
- 台阶至少一边是有扶手的；
- 还可在台阶处装上一扇婴幼儿门，门的一头要门上。

3、注意家具：

- 不要让孩子攀爬凳子、桌子、床等家具；
- 当孩子坐在高处时，要时刻在旁边看护，最好用有安全带的儿童座椅；
- 当孩子坐在椅子上时，教育他不要站起。

4、注意地面：

- 家中的过道上要没有杂物；
- 教孩子在玩后，收好玩具；
- 当地面上有水时，马上要擦干；
- 在浴缸或淋浴间内装上扶手和铺上防滑垫。

您可能关注的问题：

营养健康

- 出生 6 个月内纯母乳喂养，鼓励母乳喂养到 2 岁或以上；6 个月之后可添加辅食及配合婴幼儿配方食品。
- 不要给 1 岁以下婴幼儿喝果汁。
- 大一点的孩子，每天要摄入牛奶、水果、蔬菜、豆类和全谷类食品，保证营养均衡。
- 补充维生素 D。

牙齿健康

- 自宝宝出生后，就应该为宝宝保持口腔清洁。当宝宝多颗牙齿长出后，就可以用指套刷或者软毛刷刷牙。
- 2 岁以后可以开始学着自已刷牙。但仍需要家长监督。
- 选用直柄、小头、软毛的儿童牙刷，每天早晚刷两次牙，每次 2-3 分钟。
- 在牙科医生的建议下进行窝沟封闭、涂氟等口腔预防措施。

生长发育口诀（数字代表月龄）

- 大运动发育：二抬、四翻、六坐、八爬、十站、周岁走、二岁跑、三岁独足跳。
- 精细运动发育：三玩手、五抓手、七换手、九对指、一岁乱画、二岁折纸、三岁搭桥。
- 个人-社会认知能力发育：二笑、六认生、九做再见，一岁示需要、二岁做游戏、三岁会穿衣。

伤害预防

5、其他：

- 选择适合您孩子身高和体重的汽车安全座椅，并正确使用安全带；
- 妥善收纳药物，清洁溶液和其他危险物质，并放置在儿童接触不到的地方；
- 让孩子远离可能引起灼伤的物体与液体，如火炉、电加热器、洗澡的热水等；
- 将未使用的电源插座用塑料防护罩盖住；
- 妥善收纳可能导致孩子窒息的物体和食物，包括硬币，气球，小玩具零件，花生和硬糖等；
- 随时关注游泳池内游泳的孩子，防止溺水等危险事件发生；
- 确保您的小孩在户外运动，如滑雪或骑自行车时戴上头盔、护腕、护膝等保护工具；
- 教会孩子交通安全，9岁以下的儿童在穿越街道时需要家长监督；
- 教会你的孩子如何和什么时候打电话给 110。

需要接种的疫苗

一类疫苗：

国家免疫规划疫苗，政府免费向公民提供，公民也应当依照国家的规定受种的疫苗。

疫苗种类		接种年（月）龄														
名称	缩写	出生	1月	2月	3月	4月	5月	6月	8月	9月	18月	2岁	3岁	4岁	5岁	6岁
乙肝疫苗	HepB	1	2					3								
卡介苗	BCG	1														
脊灰灭活疫苗	IPV			1												
脊灰减毒活疫苗	OPV				1	2								3		
百白破疫苗	DTaP				1	2	3				4					
白破疫苗	DT															1

疫苗种类		接种年(月)龄														
名称	缩写	出生	1月	2月	3月	4月	5月	6月	8月	9月	18月	2岁	3岁	4岁	5岁	6岁
麻疹疫苗	MR								1							
麻疹风疫苗	MMR										1					
乙脑减毒活疫苗或	JE-L								1			2				
乙脑灭活疫苗 ¹	JE-I								1、2			3				4
A群流脑多糖疫苗	MPSV-A							1		2						
A群C群流脑多糖疫苗	MPSV-AC												1			2
甲肝减毒活疫苗或	HepA-L										1					
甲肝灭活疫苗 ²	HepA-I										1	2				

注：1、选择乙脑减毒活疫苗接种时，采用两剂次接种程序。选择乙脑灭活疫苗接种时，采用四剂次接种程序；乙脑灭活疫苗第1、2剂间隔7~10天；

2、选择甲肝减毒活疫苗接种时，采用一剂次接种程序。选择甲肝灭活疫苗接种时，采用两剂次接种程序。

二类疫苗：

自费疫苗，自愿接种，须在医生指导下进行。随着条件成熟，很多二类疫苗也逐步纳入一类。

疫苗名称	接种事项
B型流感嗜血杆菌疫苗	即HIB疫苗，6月龄以下儿童注射3针，间隔1~2个月，一年后加强一次；6~12月龄儿童注射2针，间隔1个月，于出生后第二年加强接种1次；1~5岁儿童注射1针。
水痘疫苗	出生后12~15个月进行第一次接种，4~6岁时接种第二剂次。部分城市已纳入一类疫苗。
13价肺炎球菌疫苗	第一步基础免疫：接种3剂，最早可于6周龄开针，须在≤6月龄内进行接种；各剂次间隔4-8周。第二步加强免疫：接种1剂，应于12~15月龄完成。
流感疫苗	6月龄~35月龄儿童注射2针，间隔1个月；3岁以上儿童或成人注射1针。每年9~12月接种，因病毒变异，需每年接种。

疫苗名称	接种事项
口服轮状病毒疫苗	2 月龄~3 岁以内婴幼儿每年 8-10 月口服一次。
EV71 (手足口病) 疫苗	≥6 月龄的儿童可接种 EV71 疫苗, 越早接种越好, 最好在 12 月龄前完成接种。5 岁以上儿童, 暂不推荐接种。基础免疫程序为 2 剂次, 间隔 1 个月。
五联疫苗	脊灰灭活、百白破及 b 型流感嗜血杆菌 (hib), 全程接种 4 剂次, 代替 12 针疫苗。
四联疫苗	百白破、b 型流感嗜血杆菌 (hib), 全程接种 4 剂次, 代替 8 针疫苗。
AC+HIB 三联疫苗	A\C 结合流脑及 B 型流感嗜血杆菌疫苗 (hib), 全程接种 3 剂次, 代替 A 群流脑及 hib 疫苗。
AC 群流脑结合	包含 A、C 群结合流脑, 全程接种 2 针, 替代 A 群 2 剂次。
狂犬疫苗	被犬类动物咬伤或抓伤者按 0、3、7、14、28 (或 30) 天程序接种, 越早接种越好。