

传染病疫情居家隔离期间儿童青少年近视  
防控指南

Guidelines for preventing and controlling myopia in children and adolescents during  
home quarantine of infectious disease epidemic

2020-07-28 发布

2020-07-28 实施

---

中华人民共和国国家卫生健康委员会 发布

## 前 言

本标准按照GB/T 1.1—2009给出的规则起草。

本标准起草单位：安徽医科大学、北京市疾病预防控制中心、上海市眼病防治中心、天津医科大学、北京大学人民医院、苏州大学、广东省阳江市学校卫生保健所。

本标准主要起草人：陶芳标、伍晓艳、郭欣、何鲜桂、张欣、李岩、潘臣炜、陈青、童娟。

# 传染病疫情居家隔离期间儿童青少年近视防控指南

## 1 范围

本标准给出了传染病疫情居家隔离期间儿童青少年近视防控卫生学要点、行为指导、眼镜佩戴与验光配镜卫生防护的指南。

本标准适用于各级各类中小学校及学校卫生服务机构在传染病疫情居家隔离期间开展儿童青少年近视预防控制工作。普通高等学校、其他类型学校，以及儿童青少年和家长可参照使用。

## 2 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

### 2.1

**传染病疫情** infectious disease epidemic

由各种致病性的病原生物（病原体）引起的传染病暴发和流行。

### 2.2

**居家隔离** home quarantine

传染病疫情期间，因疫情防控要求，限制特定人群在家中活动，减少传染病感染风险。

### 2.3

**社交距离** physical distancing/social distancing

在不同的社会活动范围中保持的空间距离。

### 2.4

**视屏时间** screen time

出于娱乐目的观看带有电子屏幕产品所花费的时间。

注1：带有电子屏幕的产品如计算机、电视、手机和平板电脑等（简称电子产品）。

注2：不包括线上学习和视频通话时间。

## 3 卫生学要点

### 3.1 电子产品使用时间

3.1.1 小学生线上学习时间每次不超过 20 min；中学生线上学习时间每次不超过 30 min。

3.1.2 学龄前儿童每天视屏时间不超过 1 h，学龄儿童青少年每天视屏时间不超过 2 h。年龄越小的儿童青少年视屏时间应越少。

### 3.2 电子产品选择与摆放

#### 3.2.1 电子产品的选择

3.2.1.1 宜选择投影仪、电视、台式电脑等大尺寸屏幕电子产品。

3.2.1.2 相同屏幕尺寸情况下，选择屏幕分辨率高的电子产品。

#### 3.2.2 电子产品的摆放与观看

3.2.2.1 电子产品摆放宜避开窗户和灯光的直射，屏幕侧对窗户。

3.2.2.2 电视的观看距离不小于屏幕对角线距离的 4 倍，电脑的水平观看距离不小于 50 cm，手机的观看距离不小于 40 cm。

3.2.2.3 观看电子产品时，头颈部宜保持正直或略向前倾斜，避免头颈部侧偏、过度前伸、后仰或过度低头。

3.2.2.4 观看电子产品时，调节亮度至眼睛感觉舒适，避免过亮或过暗。

### 3.3 采光与照明

3.3.1 摆放书桌使其长轴与窗户垂直，白天学习时自然光线从写字手对侧射入，避免阳光直射。

3.3.2 当白天自然光线过强时，宜使用窗帘遮光，并根据太阳照射角度调整窗帘。

3.3.3 桌面的平均照度值不低于 300 lx。

3.3.4 当白天自然光线不足时，优先使用房间顶灯照明；光线仍不足时，使用读写作业台灯辅助照明。

3.3.5 夜晚看书写字宜同时使用房间顶灯和读写作业台灯，读写作业台灯放置在写字手对侧前方。

3.3.6 使用色温可调的 LED 读写作业台灯，夜晚宜将色温调至 4000 K 以下；色温不可调且色温高于 4000 K 的 LED 读写作业台灯，不宜在夜晚使用。LED 读写作业台灯的视网膜蓝光危害等级宜为 RGO。

3.3.7 不宜使用未带灯罩的裸灯照明。

3.3.8 书桌上不宜放置玻璃板或其他易产生眩光的物品。

3.3.9 避免在光线昏暗的环境中使用电子产品，避免睡觉前使用电子产品。

### 3.4 书桌椅调整

3.4.1 使用可调式书桌椅时，根据儿童青少年身高，按照附录 A 调节书桌椅高度。

3.4.2 使用不可调式书桌椅时，按照“儿童青少年坐于椅子上时大腿应与小腿垂直、背挺直时上臂下垂其肘部应低于桌面 3 cm~4 cm”的原则调节书桌椅高度。

## 4 行为指导

### 4.1 视屏与读写姿势

- 4.1.1 观看屏幕时，肩部保持放松，上背部扩展，上臂与前臂成 $90^{\circ}$ ，腕放松，规则地呼吸。
- 4.1.2 写作业时，眼睛距离书本约一尺（约30 cm），身体距离书桌约一拳（约6 cm），握笔手指距离笔尖约一寸（约3 cm）。
- 4.1.3 不卧姿看书和观看电子产品。

## 4.2 用眼行为与眼健康

- 4.2.1 连续线上学习或视屏时间超过20 min~30 min，宜向6 m以外远眺至少10 min。
- 4.2.2 线上学习或视屏间歇期间，有意识地稍用力闭眼、睁眼，上下左右转动眼球，放松眼睛。
- 4.2.3 线上学习或视屏后，宜伸展腰臂，在室内走动、做操、下蹲、仰卧起坐等；或立于窗前、阳台、门前接触自然光线。
- 4.2.4 清洁双手后做眼保健操，每天不少于2次。
- 4.2.5 眼睛出现干涩、异物感、烧灼感、痒感、畏光、眼红、眼痛等症状时，停止视屏行为；症状不能缓解时及时去医院就诊；对于小学生，家长宜每隔一周主动询问有无以上症状。
- 4.2.6 出现歪头视物、频繁眯眼、挤眼等近视相关症状时，宜适时休息和运动，必要时去医院就诊。

## 4.3 手卫生

- 4.3.1 避免用手揉眼睛。
- 4.3.2 做眼保健操前，参考附录B的“正确洗手步骤”清洁双手，洗手时间不少于20 s。
- 4.3.3 摘戴角膜接触镜前，参考附录B的“正确洗手步骤”清洁双手，洗手时间不少于20 s。

## 4.4 户外活动

- 4.4.1 居住在疫情低风险社区，每天户外活动时间宜不少于2 h，近视儿童青少年户外活动宜更长。

注：户外活动包括散步、快走、慢跑、跳绳、拍球、打羽毛球、健身操等。

- 4.4.2 居住在非低风险社区，可戴口罩在空旷场所进行非剧烈户外活动。

注：新型冠状病毒肺炎疫情期期间，社交距离不少于1 m。

## 4.5 睡眠与日常生活行为

- 4.5.1 每日睡眠时间小学生不少于10 h，初中生不少于9 h，高中生不少于8 h。
- 4.5.2 避免晚睡晚起和作息时间不规律。
- 4.5.3 参与适量家务劳动。

注：家务劳动包括打扫卫生、整理房间、洗碗、做饭等。

## 5 眼镜佩戴与验光配镜卫生防护

### 5.1 眼镜佩戴

5.1.1 宜佩戴框架眼镜矫正视力。

5.1.2 不提倡佩戴角膜接触镜，因近视矫治需佩戴角膜塑形镜时应遵照医嘱。

## 5.2 验光配镜卫生防护

5.2.1 疫情期间宜暂缓常规视力复查、验光配镜等就诊活动。

5.2.2 如果确有验光配镜需要，宜提前了解医疗机构眼视光科室就诊信息和配镜中心开放时间，按要求进行预约，分时段错峰就诊，避免交叉感染。

5.2.3 在验光配镜过程中，儿童青少年和陪诊家长做好个人防护，避免人员聚集。

附 录 A  
(规范性附录)  
中小學生课桌椅尺寸表

表A.1给出了不同身高中小学生使用课桌椅尺寸的要求。

表A.1 中小學生课桌椅尺寸表

身高范围/cm	课桌桌面高/cm	课椅座面高/cm
$\geq 180$	79	46
173~187	76	44
165~179	73	42
158~172	70	40
150~164	67	38
143~157	64	36
135~149	61	34
128~142	58	32
120~134	55	30
113~127	52	29
$\leq 119$	49	27

**附录 B**  
**(资料性附录)**  
**正确洗手步骤**

- B.1 在流动水下，淋湿双手。
- B.2 取适量洗手液或肥皂，均匀涂抹至整个手掌、手背、手指和指缝。
- B.3 参照图B.1 的“7步洗手法”，按“内—外—夹—弓—大—立—腕”口诀，认真揉搓双手至少20s，具体揉搓步骤如下：
- 掌心相对，手指并拢相互揉搓；
  - 掌心对手背沿指缝相互揉搓，双手交换进行；
  - 掌心相对，十指交叉沿指缝相互揉搓；
  - 半握拳把指背放在另一手掌心旋转揉搓，双手交换进行；
  - 一手握另一手大拇指旋转揉搓，双手交换进行；
  - 指尖合拢在另一手掌心旋转揉搓，双手交换进行；
  - 揉搓手腕，双手交换进行。
- B.4 在流动水下彻底冲净双手。
- B.5 捧水冲淋水龙头后关闭水龙头。
- B.6 用清洁毛巾或纸巾擦干双手，也可用干手器吹干。



图 B.1 “7步洗手法”步骤及图示