

专家解读新冠疫苗注射相关问题

接种疫苗 做好健康防护



近期,我国多地出现散发疫情。目前正值暑期,人员外出流动增多,各地要时刻紧绷疫情防控这根弦。

接种疫苗一年内 普通人群无需注射加强针

研究表明,接种疫苗依然是目前最有效的新冠病毒预防手段,已经完成新冠疫苗注射的人群仍需做好个人的日常防护。那么,在此基础上,我们个人是否还有必要进行加强针的注射,来进一步提升自身对德尔塔变异毒株的免疫力呢?中国疾控中心的专家对此进行了解答。

中国疾控中心研究员邵一鸣表示,目前看来,所有的疫苗在接种之后,抗体水平都会随着时间慢慢下降。但是接种者的免疫记忆仍然存在,所以一旦病毒感染了,能够在很短的时间刺激起很强的记忆反应,抗体会大幅度上升。加强免疫,各国都在进行研究,现在还没有足够的证据显示,需要对全人群都进行第三剂的疫苗接种。

初步观察,对已完成免疫接种一年以内的普通人群,暂时没有必要进行加强针接种。但是,对完成免疫超过6—12个月,并且免疫功能较弱的老年人和有基础性疾病的患者,以及因工作需要去高风险地区工作的人员、在国内从事高风险职业的人群,是否有必要开展加强针,以及什么时间开展加强针的接种,我国正在进行研究。

新冠疫苗 技术路线不同不能混打

目前全国各地都能接种到不同技术路线的新冠疫苗。有人会关心,不同技术路线的疫苗是否可以混合接种?另外,同一种技术路线的不同厂家的疫苗是否可以混打?

中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆表示,目前我国在疫苗接种的过程中,不同技术路线的疫苗是不能进行替换的,也就是说,首针接种了两针次的灭活疫苗,后续就要用灭活疫苗来完成。如果首针接种了三针次的重组新冠病毒疫苗(CHO细胞),后续的第二针、第三针也只能用重组新冠病毒疫苗(CHO细胞)来完成。

假如存在特殊情况,导致无法用同一个企业的同一个品种的疫苗来完成接种,那么后续可以用不同厂家生产的相同技术路线的疫苗来完成后续的接种。接种疫苗之后,戴口罩、保证社交距离和勤洗手等个人的防护措施,大家也千万不能忘记。



健康聚焦

正确洗手六步法



做好日常防护 你会正确洗手吗?

防范新冠肺炎病毒,除了尽早接种疫苗外,还应继续做好个人的日常防护。坚持戴口罩,与他人保持安全社交距离,及时、正确洗手避免接触传播至关重要。

其中对于洗手,可不是“搓一下”了事。洗手需要有6个步骤,一起来学习“六步法”吧:

- 1.洗手掌(内):掌心相对,手指并拢,然后相互揉搓。
- 2.洗背侧指缝(外):手心对手背,沿指缝相互揉搓,双手交换进行。
- 3.洗掌侧指缝(夹):掌心相对,双手交叉,沿指缝相互揉搓。
- 4.洗指背(弓):弯曲各手指关节,半握拳把指背放在另一手掌中进行揉搓,双手交换进行。
- 5.洗大拇指(大):一只手握另一手大拇指旋转揉搓,双手交换进行。
- 6.洗指尖(立):弯曲一手的手指关节,指尖合拢,然后放在另一手掌中旋转揉搓,双手交换进行。

(据科普中国网 图片均为资料图片)

健康防护 请注意咳嗽礼仪

打喷嚏、咳嗽产生的飞沫能够传播细菌或病毒,进而传播疾病。新冠肺炎疫情期间,做好健康防护,我们要懂得咳嗽礼仪。

当你咳嗽或打喷嚏时,尽量避开人群,用纸巾、手绢捂住口鼻,防止唾液飞溅。避免用双手遮盖口鼻,因为这会让手沾染上病菌,也会将病菌传染给别人。

如果一时情急、来不及准备,可弯曲手肘靠近面部,用衣服袖管内侧遮掩住口鼻。这个动作可以将喷出的飞沫阻挡在手肘皮肤或者衣服上,而这个部位较为干燥,且不容易再接触其他公用物品,可以有效阻断病原微生物的传播。

咳嗽时接触过口鼻的纸巾不要随便乱扔,要丢到垃圾桶里。

咳嗽或打喷嚏后,要及时清洗双手或使用免洗消毒液进行手消毒。

被呼吸道分泌物污染的衣服要及时洗涤并暴露于阳光下进行晒干,达到消毒的目的。

咳嗽打喷嚏时, 用纸巾或屈肘遮住口鼻



良好卫生习惯

任何疫苗的保护效果都不能达到100%, 接种完新冠病毒疫苗后,依然要保持:

- 勤洗手
- 戴口罩
- 勤通风
- 一米线

国家卫健委

发布新版“三重”防护指南

针对当前疫情防控形势和人群流行特征,国家卫生健康委13日发布新版《重点场所重点单位重点人群新冠肺炎疫情常态化防控相关防护指南(2021年8月版)》,重点场所、重点单位、重点人群由原来的65类增加至85类。

在重点场所和单位方面,新版指南增加了对码头、口岸、棋牌室(麻将馆)、游船(观光船)、剧场、文化馆、体育场馆、奶茶店、教育培训机构、临时安置点等10类场所和单位的防护要求。

在重点人群方面,强化了机场保洁人员、境外和境内航班保洁人员、机场司机、机场公安辅警、机场装卸工人、一线市场监管人员、专业救援人员、志愿者、社区工作人员、导游等10类重点人群的卫生防护要求,尤其是对境外航班和机场相关人员提出更加严格的防护措施。

根据当前疫情形势,对所涉及的重点场所和单位进一步强调落

实主体责任,坚持“人、物、环境同防”“闭环管理”,强化了健康监测、疫苗接种、核酸检测、清洁消毒和应急处置等措施要求。

以棋牌室(麻将馆)为例,针对此类人员密集、空间相对密闭的场所,一是提出对进入场所的人员检测体温和核验健康码,防止来自中高风险地区人员进入场所;二是降低棋牌室(麻将馆)的顾客数量和停留时间,增加牌桌之间的距离,减少人员的聚集;三是要求棋牌室(麻将馆)的人员佩戴口罩。

国家卫健委有关部门负责人表示,将进一步强化重点场所、重点单位、重点人群防疫措施,指导相关行业特别是职业人员严格执行戴口罩、疫苗接种、消毒等防护要求,确保各项防控措施落实到位。(据新华社)

防疫进行时

科普园地

乐山市科学技术协会 协办



严重过敏反应可危及生命

如何识别和急救?

8月9日至15日是我国第六个“中国过敏防治周”,今年的主题是“健康中国行动,防治严重过敏反应”。在北京协和医院等单位8日举办的“中国过敏防治周”公益活动中,权威专家表示,严重过敏反应可危及生命,每个国民均应了解严重过敏反应的急救知识。

严重过敏反应有哪些临床症状?

北京协和医院变态反应科教授、中国医师协会变态反应医师分会会长尹佳介绍,严重过敏反应是一种速发的、可危及生命的全身性过敏反应,其临床特征为致命的呼吸系统阻塞或循环系统衰竭,部分患者可以没有皮肤症状和循环系统的症状。严重过敏反应的发病率为每年每10万人50—120例,其中儿童的发病率为每年每10万人1—670例。其常见诱因是药物

和食物,食物是儿童严重过敏反应最主要的诱因。严重过敏反应有哪些临床症状?据介绍,患者暴露于某种过敏原后,通常在30分钟内出现全身皮肤瘙痒、潮红、风团样皮疹、水肿,或呼吸困难、喘息、声音嘶哑、喉头水肿、腹绞痛、恶心、呕吐、视物模糊、晕厥、血压下降、意识丧失,以及大小便失禁、呼吸循环衰竭甚至死亡。

应对严重过敏反应,治疗是关键、预防是基础

“以上症状可以部分出现,也可以全部呈现;可以从最初的皮肤症状开始,在数分钟内迅速发展为致死性的窒息或循环系统衰竭。”尹佳介绍,90%的患者最先出现皮肤黏膜症状,表现为手心、足心、头皮痒,紧随其后就是全身皮肤潮红、瘙痒和水肿。在进食或应用某种药物后如果出现上述症状,通常预示严重过敏反应即将来临。

“应对严重过敏反应,治疗是关键、预防是基础。”尹佳说,肾上腺素是治疗严重过敏反应首选的一线药物,及时应用可以挽救生命。其使用方法首选肌肉注射,不提倡皮下注射和静脉注射。患者宜随身携带预充式的肾上腺素笔,遇到紧急情况可以拔出笔帽,隔着衣服在大腿外侧肌肉丰富区自行注射。一旦诊断严重过敏反应并抢救成功,后续应由变态反应医生详细分析并诊断诱因,防止严重过敏反应再次发生。(据科普中国网)



疾病防治

普及食品科学知识

努力提高安全防范能力



乐山日报公益广告