

因疫情推迟的疫苗接种如何补种?

疫情期间,活动量减少,如何避免儿童肥胖?



近期,受新冠肺炎疫情影响,很多宝宝都推迟了免疫规划疫苗的接种,急坏了一众宝妈。

日前,由中华预防医学会儿童保健分会组织疾病预防和疫苗接种学组专家,为疫苗补种提出了《新型冠状病毒肺炎流行期间免疫规划疫苗延迟接种安全性和有效性分析及接种建议》。在这里做个简要摘录,供宝妈及接种专业人员参考。

一、常见的免疫规划类疫苗补种建议

1.卡介苗

接种条件恢复后及时补种。4周岁之前的任何时间完成接种即可。小于3月龄儿童可直接补种。超过3个月龄未能接种,需要先进行皮试。3月龄~3岁儿童对结核菌素纯蛋白衍生物或卡介苗蛋白衍生物试验阴性者,应予补种。大于4岁儿

童不予补种。已接种卡介苗的儿童,即使卡痕未形成也不再予以补种。

2.乙肝疫苗

接种条件恢复后及时补种。建议在12月龄之前完成3剂次接种,其中第1剂与第2剂间隔应大于28天,第2剂与第3剂间隔应超过60天。对于超过12月龄未完成全程免疫程序者,需尽早补种,补齐未接种剂次。

3.脊髓灰质炎病毒疫苗

接种条件恢复后,优先补种本疫苗。对于迟种、漏种儿童,补种相应剂次即可,无需重新开始全程接种。小于4岁儿童未达到3剂(含补充免疫等),应补种完成3剂;大于4岁儿童未达到3剂(含补充免疫等),应补种完成4剂。补种时两剂次脊灰疫苗之间间隔大于28

天。如果儿童已按疫苗说明书接种过灭活脊髓灰质炎病毒疫苗或含脊灰疫苗成分的联合疫苗,均可视为完成相应剂次的脊灰疫苗接种。

4.无细胞百白破疫苗

接种条件恢复后,优先补种本疫苗。3月龄~5岁未完成百白破规定剂次的儿童,需补种未完成的剂次,前3剂每剂间隔大于28天,第4剂与第3剂间隔大于6个月。大于6岁接种百白破和白破疫苗累计小于3剂的儿童,用白破疫苗补齐3剂;第2剂与第1剂间隔1~2月,第3剂与第2剂间隔6~12个月。

5.A群流脑多糖疫苗/A群C群流脑多糖疫苗

小于24月龄儿童补齐A群流脑多糖疫苗剂次,两剂次间隔大于3个月。大于24月龄儿童补齐A群C群流脑多糖疫苗剂次,不再补种A群流脑多糖疫苗。A群C群流脑多糖疫苗第1剂与A群流脑多糖疫苗第2剂,间隔大于12个月。A群C群流脑多糖疫苗两剂次间隔大于3年,3年内避免重复接种。对于小于18月龄儿童,如已按流脑结合疫苗说明书接种了规定的剂次,可视为完成流脑疫苗基础免疫;加强免疫应在3岁和小学四年级各接种1剂流脑多糖疫苗。

6.麻腮风疫苗

如未能按照免疫程序及时获得接种,建议12月龄之前任何时间完成1剂接种。第2剂补种应与前剂次疫苗间隔大于28d补种,若已大于14岁,不再补种;第3剂补种应与前剂次间隔大于1年补种,若已大于14岁,不再补种。

7.乙脑减毒活疫苗

如未能按照免疫程序及时获得接种,建议在24月龄之前任何时间完成一剂次

乙脑减毒活疫苗接种。

8.甲肝灭活疫苗

小于14岁适龄儿童未接种甲肝疫苗者,应补齐2剂,接种间隔大于6个月。如已接种过1剂甲肝灭活疫苗,但确无条件接种第2剂甲肝灭活疫苗时,可接种1剂甲肝减毒活疫苗完成补种。在当前疫情形势下,如未能按照免疫程序及时获得接种,建议在24月龄之前任何时间完成1剂甲肝疫苗接种。

二、不建议延迟接种的疫苗

新生儿首剂乙肝疫苗和卡介苗需要在出生后尽快接种,尤其是母亲乙肝表面抗原HBsAg阳性的新生儿,首剂乙肝疫苗应在产科接种单位及时接种,并进行乙肝免疫球蛋白阻断;3月龄以下儿童的卡介苗无接种禁忌症者及时接种

狂犬病及破伤风暴露后会造严重后果,甚至危及生命,建议按照预防接种程序及时、全程接种。

三、近期确需接种疫苗时的建议

疫苗接种单位经评估具备接种条件的,应合理安排开诊时间,做好接种计划和预约,错峰接种,避免人员聚集。

按规定严格做好接种场所消毒,定时开窗通风,严格落实独立区域和专门通道。

监护人带儿童接种疫苗时,要做好个人防护;合理安排出行到达时间,尽可能减少现场等待时间;减少陪同人员,尽量不要乘坐人员密集的公共交通工具,减少与人群密切接触;无法或拒绝佩戴口罩的婴儿,尽量远离人群。

监护人和儿童在公共场所不要随意触摸,接种后在医院人员稀少的清洁区域留观30分钟,但不要远离接种门诊以便于留观。

致全市孕产妇的一封信

全市广大孕产妇朋友们:

目前,我市新冠肺炎疫情已启动突发公共卫生事件I级应急响应,全市卫生健康系统及有关部门正在按照市委、市政府的部署,全力开展做好各项防控工作。由于医院属于易感区域及人群聚集地,为了大家的健康,帮助你们安全、顺利地度过孕产期,现发布以下健康提示和就医建议:

一、孕产妇个人防护要点

- 不去农贸市场及人员密集的场所,肉、蛋和奶制品充分煮熟或加热后食用。
- 保持适当运动,避免久卧,外出戴好口罩,间断开窗通风,外套置于通风处,口罩无害处理。
- 勤洗手,外出后、咳嗽或打喷嚏后、接触可能不洁的物品后避免手接触口鼻眼,并使用肥皂或洗手液流动水洗手。
- 自我体温、体重、胎动监测,有异常情况咨询医生或就诊。
- 妊娠风险评估为“绿色”和“黄色”的孕妇,可以根据孕周合理安排产检。在疫情高发期间,孕妇如无特殊情况可适当延后产检时间,自行在家监测胎心宫内情况(如:自数胎动或电子胎心监护仪)。妊娠风险评估为“橙色”和“红色”的孕妇,务必遵照预约时间按时产检,做好个人防护的同时,尽量缩短就医时间。

二、合理安排产前检查

- 合理安排就医时间:预约挂号,分段就医,尽量减少在医院和诊室的停留时间,选择人少的地方候诊,不要集中候诊和待检。预约挂号可登录医院官方网站、关注医院微信公众号或者拨打医院预约电话。
- 产前检查:孕早期已经明确宫内活胎、无阴道出血、既往无不良妊娠史孕妇可以在家中进行自我的简单监测,产检检查根据医生预约时间,减少前往医院次数。
NT检查(11~14周)、中期唐筛(15~20周)等有孕周限制的特殊检查,疫情期间最好在检查时间段内推迟进行,但不要错过时间。
孕20~28周这段时间内,产检频率通常每个月一次,这段时间内,要完成胎儿系统超声筛查和75克葡萄糖耐量试验(OGTT试验)。一般建议在孕20~24周完成胎儿系统超声筛查,在孕24~28周完成OGTT。
无高危因素的孕妇28~36周的产检根据医生指导在正确自我监测的情况下可2~3周检查1次;如具有产科高危因素的孕妇应根据医生的建议按时产检。
孕36周以后,产检频率通常每周一次,孕36~38周前后安排B超、胎心监护和其他检查。每周产检胎心监护检查必不可少。

孕期如出现异常情况,如头痛、视物不清、心慌气短、血压升高、阴道出血或流血、异常腹痛、胎动异常等应及时就医。不能因恐惧担忧疫情而延误病情。

3.就医产检:孕妇应主动配合工作人员的指引,高效安全地做好产检,全程采用正确的方式、佩戴正确类型的口罩,主动接受体温检测,陪同产检的家属数量限制在1人,家属有发热或感冒症状时不要陪诊。如果孕产妇正在住院,应告知亲属来院探视的风险,婉言谢绝探视,避免不必要的接触,预防交叉感染。

三、正确应对临产征兆

- 如出现阴道见红、有规律宫缩(10分钟内宫缩1次)者或胎膜早破(大量阴道流血)者应尽快就医,破膜者若胎儿为臀位或胎头未入盆,孕妇应保持平卧或臀高位就医。
- 因临产而就医者应准备好相关证件、孕产保健手册、产检材料、待产包等物品安全妥善到达医院,尽量不乘坐公共交通工具。

四、发热或疑似孕产妇感染就诊流程

- 在来院就诊时,如有以下情况应及时告诉医护人员。
发病前14天内有武汉市及周边地区,或其他有病例报告社区的旅行史或居住史。

发病前14天内曾接触过来自武汉市及周边地区,或来自有病例报告社区的发热或有呼吸道症状患者。

与新型冠状病毒感染者(病原核酸检测阳性者)有接触史。

2.发热孕妇就诊时,应该选择开设发热门诊的医院就诊。由发热门诊进行诊断治疗,产科医生前往发热门诊产检;发热的孕产妇经产科医生检查后符合收入院指征者,请配合医院收治在隔离单间病房。

五、产后注意事项

- 疫情流行期间母乳喂养:新型冠状病毒是否通过母乳喂养传播仍不清楚,疑似病例和未痊愈的确诊病例暂停母乳喂养。
- 产后发热注意事项:无症状感染者在产褥期可能出现临床症状,在排除产褥期感染、乳腺炎等产科情况后,要警惕呼吸道感染的可能性,应及时发热门诊就医。
维护孕产妇的健康,保障母婴安全,是我们义不容辞的职责和使命。我们将按照习近平总书记的重要指示,继续认真落实好各项防控措施。让我们共同携手,共克时艰,一起打赢这场没有硝烟的战“疫”。

最后,祝广大孕产妇及家人平安健康!
启东市卫生健康委员会
2020年2月12日

“吃动平衡、健康体重”对孩子健康非常重要,可从四个方面来努力:

一是尽可能的坚持充足的身体活动。如果条件有限,不能到室外、公园、操场等空旷的地方去健身,除了让孩子帮助家长做些力所能及的家务外,要创造性的在家多活动,比如原地走路、原地跑步、原地跳绳,做健身操、俯卧撑、仰卧起坐等;在活动强度上,要达到能够使心跳呼吸加快、能够出汗等中高强度水平;在活动时间上,每天累计一定要超过1个小时。

二是在保证充足睡眠前提下,要控制静态行为。不要整天坐着、躺着、靠着,可以按照上学作息时间表,每坐1个小时要站起来活动一会儿。

三是对于超重肥胖的儿童,可以适当增加活动量和减少食量,如适当减少主食、或控制油炸和甜食等能量密度高的食物,适当增加高强度活动时间,但目前不要让孩子刻意减重。

四是要经常给孩子测量身高、体重,以及腰围,掌握判断标准,做到健康体重、心中有数。

下班做好5个动作,不把病毒带回家

这几天,上班族们陆续返岗,但疫情当前,大家对出门都充满恐惧,生怕接触到病毒或者不小心把病毒带回家。其实,只要做好这些预防措施,切断病毒传播也不是什么难事。

脱鞋
将外穿的鞋子放置于通风的门外或玄关,更换干净的居家拖鞋。

一般来说,鞋子放置一定时间后,即使有踩到污染物,也没有了病毒的感染活性,通过鞋底传播病毒的概率是比较低的。

脱外衣
将外套、外裤脱下,放置阳台挂起晾晒。

若去空旷人少的地方:外衣晾在通风处即可;若需乘坐公共交通工具:轻脱衣物,不要抖动,可用75%的酒精或者酒精喷雾或擦拭消毒;若去了医院等高危环境:建议清洗所有衣物,并用冷水配制适宜浓度的含氯消毒液(具体配置法需参考产品使用说明),浸泡5分钟,然后清洗。

注意:酒精喷雾易燃易爆!注意远离厨房和火苗!含氯消毒剂不能和洁厕灵、醋及洗衣液同时使用。挂烫机消毒不推荐,温度和时长都不太达标。

摘口罩
捏住口罩带子,从一侧耳朵处摘下挂绳,再从另一侧摘下口罩挂绳,注意不要触碰口罩外表面,因为此处已经污染。

手卫生
处理完口罩和衣物,使用肥皂或洗手液+流动水清洗双手,搓手20秒钟,擦干。也可以使用免洗手消毒液进行快速手卫生。

对物品进行消毒
用酒精棉片擦拭清洁手机、钥匙、耳机、钱包、卡包、卡片、保温杯等随身物品,以及您带出门的鼠标、键盘、笔记本等办公用品。

怀疑纸质物品受到污染,在阳光下暴晒即可,注意翻转页面。

提醒:对于有孩子的家庭,一定要在做完上述清洁措施后,再与小儿接触,谨防病毒通过接触传播,危害家人健康。(人民健康网)

学习金句

发挥基层党组织政治引领作用和党员先锋模范作用,把社区居民发动起来,构筑起疫情防控的人民防线。

——习近平

