

科学战“疫”迎新年 守护生命佑人民

——防疫科普知识展

2021·科学战“疫”

疫苗篇① 新冠病毒疫苗 是否安全

我国目前使用的是新冠病毒灭活疫苗，被灭活后的病毒没有致病能力，但仍可以刺激机体产生免疫反应。

从目前已收集到的数据看，全球不同地方分离出来的病毒，我国灭活疫苗产生的抗体可以全覆盖。

79.34% > 50%

我国灭活疫苗保护效力为79.34%，高于世界卫生组织50%的指标。

截至2021年1月26日，我国已接种疫苗2276.7万剂次，没有出现严重不良反应。

2021·科学战“疫”

疫苗篇② 新冠病毒疫苗 如何接种

疫苗的接种都是在当地卫生健康行政部门批准的接种单位进行，一般设在辖区的卫生服务中心、乡镇卫生院或者综合医院。

全民免费接种。 **FREE**

推荐免疫程序为2针，其间至少间隔14天，接种部位为上臂三角肌。

接种完疫苗大约两周后，产生较好的免疫效果。

目前证据显示，疫苗保护期可达半年以上。

2021·科学战“疫”

疫苗篇③ 哪些人群不适合打新冠病毒疫苗

对疫苗或疫苗成分过敏者。

孕妇、哺乳期妇女。

免疫缺陷或免疫紊乱患者。

正处在发热、感染等急性期者。

严重的肝病、药物不可控制的高血压、糖尿病并发症、恶性肿瘤患者等。

2021·科学战“疫”

疫苗篇④ 新冠病毒疫苗的谣言

问：大家都打了疫苗，所以我不打也行？

真相 形成牢固的免疫屏障，才能预防和控制疾病的传播。

问：通过疾病获得免疫比通过疫苗获得好？

真相 通过天然感染获得免疫可能会付出高昂的代价。

问：改善个人卫生和环境卫生就能远离疾病，没有必要进行接种？

真相 无论环境多么清洁，许多传染病依然能够传播。

问：新冠病毒疫苗接种开放网站预约，凭社保卡可领疫情补贴？

真相 疫苗接种全民免费，所谓预约短信、疫情补贴都是假的。

2021·科学战“疫”

食品篇① 冷链食品 如何选购

到正规的超市或市场选购。

关注食品产地、来源、生产日期、进口食品检疫等信息。

采购时正确佩戴口罩，推荐佩戴一次性手套。

避免用手接触口、眼、鼻。

及时对商品外包装进行消毒。

进口水果清水冲洗后可以放心食用。

2021·科学战“疫”

食品篇② 如何正确 处置食品

水果及蔬菜：

处理食材时，注意手卫生。蔬菜尽量不生吃，应彻底煮熟。常温自来水下轻轻冲洗，不建议用消毒剂直接喷洒。可以去皮的水果去除果皮再吃。

冷冻肉类：

处理食品时最好戴上口罩和手套，用后及时更换。清洗食品时不要用水冲，改为用水泡，避免水花四溅。生熟案板分开，食材煮熟煮透。处理食品的工具及时消毒。

这样储存更卫生：

生肉、水产，放冰箱前分割好。生熟食品分开储存。储存时尽量采用独立封闭包装，保证包装无破损。

2021·科学战“疫”

食品篇③ 如果购买的食品 和阳性样本有关 以食品外包装为例

在做好个人防护的情况下，用75%的酒精对食品外包装消毒。

消毒后的外包装装入塑料袋，再对塑料袋封口处消毒。

用75%酒精对食品外包装接触过的物体表面进行擦拭消毒。

处理食品或外包装时，全程避免接触眼、鼻、口，处理完成后需洗手。

及时上报，联系有关部门进行无害化处理。

2021·科学战“疫”

食品篇④ 远离新冠病毒 请了解这些真相

问：多喝大蒜水，可以预防感染？

真相 大蒜中的大蒜素具有抗菌等生物学功能，但是关于它的治疗机理研究，主要还停留在体外（细胞层面）或者动物实验阶段，目前还缺乏严谨的人类试验数据。

问：每天盐水漱口，能“杀死”病毒？

真相 盐水漱口有利于清洁口腔和咽喉，对于咽喉炎有一定的好处。但是新型冠状病毒侵犯的部位在呼吸道，漱口没有办法清洁呼吸道。

问：吃维生素C，可以预防病毒？

真相 维生素C属于水溶性维生素，在人体内作用广泛，但目前没有临床研究证明常规补充维生素C能预防新冠病毒。

问：病毒怕高温，60℃的水能杀死病毒？

真相 杀死新冠病毒至少需要56℃持续30分钟，该方法可用于物体表面消毒，不能作用于人体。

2021·科学战“疫”

出行篇① 新冠病毒核酸 检测如何预约

微信搜索小程序“国务院客户端”，点击“核酸检测机构”，根据自己所在地区进行查询，拨打机构电话进行预约。

成人携带身份证，儿童携带户口本。

核酸检测采样前：2小时内不要进食，30分钟内不能抽烟喝酒。

临检时减少吞咽、清嗓子动作。

2021·科学战“疫”

出行篇② 怎么合理安排 出行行程

减少不必要出行，避免扎堆，错峰出行。

提前了解出发地、途经地和目的地的疫情形势和防控政策，查询景区开放、门票预约、分时段游览等信息。

备好口罩、手套、消毒剂等防护用品。

主动做好行程记录并及时向所在社区报备。

老年人、慢性病患者、孕妇等人群，不建议出行。

2021·科学战“疫”

出行篇③ 乘坐公共交通， 要注意啥

在车厢内，尽量保持“1米线”距离。

优先选择刷卡、扫码等无接触方式充值、购票。

做好健康码登记，配合体温检测，必要时进行复测。

全程规范佩戴口罩，不用手触碰口、眼、鼻。

不要在乘坐过程中进食或饮水。

如果同乘人员确诊，应及时到所在社区或当地疾病预防控制中心进行登记。

2021·科学战“疫”

出行篇④ 乘坐公共交通 这些东西不能带

酒精、75%的医用酒精，含有75%酒精的洗手液。

84消毒液、过氧乙酸消毒液、双氧水消毒液。

含氯消毒片、消毒泡腾片、高锰酸钾消毒片。

乘坐飞机限制携带物品规定：
水银体温计不能随身携带。电子体温计含锂电池的，锂电池额定能量不超过100Wh。

乘坐火车限制携带物品规定：
冷烫精、防晒喷雾、摩丝、发胶、空气清新剂等 ≤120ml
指甲油、去光剂、染发剂等 ≤20ml
安全火柴 ≤2小盒
普通打火机 ≤2个

2021·科学战“疫”

春节篇① 怎么吃，最安全

实行分餐制，使用公勺公筷。

避免生吃、半生吃、酒泡、醋泡或盐腌后直接食用海鲜食品。

外出就餐，优先选择无接触点餐。尽量采用自取或店家配送的方式，将餐食打包带回家。

聚会聚餐等控制在10人以下，分散就坐。在餐厅就餐不超过两小时。

适量点餐，践行“光盘行动”，剩菜打包，杜绝浪费。

2021·科学战“疫”

春节篇② 怎么玩，最安全

戴口罩，少闲聊，见面拱手心意到。亲戚邻里少串门，电话网络敞开来。

尽量选择室外旅游景点，少去人群密集或通风不良的场所。

最好与熟悉的人一起出游，避免拼车游、拼团游。

乘坐缆车、游船、景区内部交通车等，间隔就坐。

如出现身体不适，尤其是发热、咳嗽等呼吸道症状，应立即就近就医发热门诊就诊。

2021·科学战“疫”

春节篇③ 怎么就医，最安全

提前电话或网络预约挂号；若发热，避免乘坐公共交通。

进入医院后莫扎堆，保持安全距离，保持手部卫生，全程戴口罩。

问诊时，如实告知个人情况。

非必要，家属不陪护、不探视。特殊情况确需陪护，严格一人一陪护，并进行核酸检测，凭证进入。

如住院，除外出检查等特殊情况下，患者及陪护人员不得随意进出病区。

2021·科学战“疫”

春节篇④ 远离新冠 需要了解这些“忌”

忌：饮酒杀毒
国家卫健委高级别专家组成员李兰娟表示，75%的酒精有一定消毒效果，不等于要喝酒预防，过量喝酒会损害健康。

忌：桑拿杀毒
上海复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏表示，桑拿房温度高，但人体温度达不到56摄氏度。

忌：吸烟杀毒
吸烟不仅不能防病毒，还会降低抵抗力，且吸烟时不戴口罩，用手触碰口鼻，病毒更易入侵。

忌：捕食野味
我国法律规定全面禁止食用野生动物。国家卫生健康委专家呼吁，不食用野味，不生食，碗筷定期消毒。