

新冠病毒疫苗接种问答

一、现阶段,新冠病毒疫苗接种的重点人群包括哪些?

我国新冠肺炎疫情形势与国外不同,疫苗使用策略也不一样。新冠病毒疫苗接种的主要策略需要结合国内疫情形势和防控工作目标来考虑。当前,重点人群接种疫苗的意义,一方面是对这部分人群起到保护作用,另一方面有利于“外防输入、内防反弹”,有利于我国总体疫情防控。

现阶段,新冠病毒疫苗接种的重点人群主要包括从事进口冷链、口岸检疫、船舶引航、航空空勤、生鲜市场、公共交通、医疗疾控等感染风险比较高的行业人员;前往中高风险国家或者地区工作、学习等人员。

二、新冠病毒疫苗有必要接种吗?

有必要。一方面我国几乎所有人都没有针对新冠病毒的免疫力,对新冠病毒是易感的,感染发病后,有的人还会发展为危重症,甚至造成

死亡。接种疫苗后,一方面绝大部分人可以获得免疫力;另一方面,通过有序接种新冠病毒疫苗,可在人群中逐步建立起免疫屏障,阻断新冠肺炎的流行。

三、新冠病毒疫苗怎么打,去哪儿打?

新冠病毒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。通常情况下,接种单位设在辖区的卫生服务中心、乡镇卫生院或者综合医院。如果接种涉及到一些重点对象比较集中的部门或企业,当地也会根据情况设立一些临时接种单位。

辖区卫生健康行政部门或者疾病预防控制机构也会按要求公布可以进行新冠病毒疫苗接种的接种单位,包括地点、服务时间,请大家关注相关信息发布平台。

大多数重点人群的接种,由重点人群所在的单位组织摸底、预约,并协助开展接种工作。对于前往中高风险国家或者地区工作、学习的

个人,可关注当地新冠病毒疫苗接种的相关服务信息。

四、接种疫苗都有哪些禁忌?

疫苗接种的禁忌是指不应接种疫苗的情况。因为大多数禁忌都是暂时的,所以当导致禁忌的情况不再存在时,可以在晚些时候接种疫苗。

在新冠病毒疫苗接种方案、接种指南未作具体规定之前,新冠病毒疫苗的接种禁忌按疫苗说明书执行。通常接种疫苗的禁忌包括:1.对疫苗或疫苗成分过敏者;2.患急性疾病者;3.处于慢性疾病的急性发作期者;4.正在发热者;5.妊娠期妇女。

五、如何发现、把握接种疫苗禁忌?

在操作实施过程中,如果接种第一剂次疫苗出现严重过敏反应,且不能排除是疫苗引起的,则不建议接种第二剂次。要了解疫苗成分,对疫苗成分既往有过敏者不能给予接种。

接种时,接种医生应仔细询问受种者的健康状况及既往过敏史。受种者要如实向接种医生报告身体健康状况及疾病史、过敏史等。要把疫苗禁忌列入知情同意书中。

六、接种新冠病毒疫苗后不用再戴口罩吗?

在人群免疫屏障没有建立起来之前,即使部分人群接种了疫苗,大家的防控意识和防控措施也不能放松。一方面,疫苗免疫成功率不是100%,在流行期间还会有少部分已接种的人可能发病。另外一方面,在没有形成免疫屏障的情况下,新冠病毒依然容易传播。因此,接种疫苗后还是应该继续佩戴口罩,特别是在公共场所、人员密集的场所等;其他防护措施如手卫生、通风、保持社交距离等,也需要继续保持。

七、如何通过接种疫苗在人群中形成群体免疫?

不同传染病的传染力不一样,阻断传染病

流行的人群免疫力水平也不一样。一般而言,传染病的传染力越强,则需要越高的人群免疫力。例如,麻疹和百日咳传染性较强,如果要阻断它们的流行,人群免疫力要达到90%至95%;而消灭天花和脊髓灰质炎,人群免疫力要达到80%以上。人群免疫力达到上述阈值,也就建立了阻断麻疹、百日咳、天花和脊髓灰质炎传播的免疫屏障。

人群免疫力跟疫苗保护效力和疫苗的接种率成正比。因此,要达到足够的人群免疫力,需要有足够高的接种率,也就是绝大多数人都接种疫苗。反之,如果不接种的人比较多或大多数人不愿去接种,就形成不了牢固的免疫屏障,有传染源存在时,容易出现疾病的传播。

八、新冠病毒疫苗是否需要冷链?如何保证新冠病毒疫苗在运输和存储过程安全有效?

疫苗是一种生物制品。要保证生物制品质量,必须要在规定的冷链状态下储存、运输。新冠病毒疫苗也应如此。《疫苗管理法》《疫苗储存和运输管理规范》《预防接种工作规范》对于疫苗储运的冷链要求都有具体规定。

疫苗运输时,疫苗运输企业在运输过程中要定时监测、记录温度,保证疫苗处于规定的温度环境。疫苗接收时,接收单位要索取、检查本次运输过程温度监测记录。

疫苗存储过程中,疾控机构和接种单位采用温度计或自动温度记录仪对储存疫苗的冰箱进行温度监测,每天上午和下午各测温1次(间隔不少于6小时),并填写冷链设备温度记录表。

疫苗使用过程中,接种单位采用冰箱、冷藏箱(包)储存疫苗,在存放、取用疫苗时应及时关闭冰箱、冷藏箱(包)门/盖,并尽可能减少开启冷藏设备的次数。各相关单位要严格遵守上述各环节的规范

要求,才能使疫苗处于全程冷链状态,疫苗的质量才能得到保障。

九、疑似预防接种异常反应是指什么?包括哪些情形?

疑似预防接种异常反应(英文简称AEFI)是指在预防接种后发生的怀疑与预防接种有关的反应或事件,又称疑似疫苗不良反应。包括以下几种情形:疫苗不良反应、疫苗质量问题相关反应、接种差错相关反应、心因性反应、偶合症(偶合反应)。

十、什么叫疫苗不良反应?

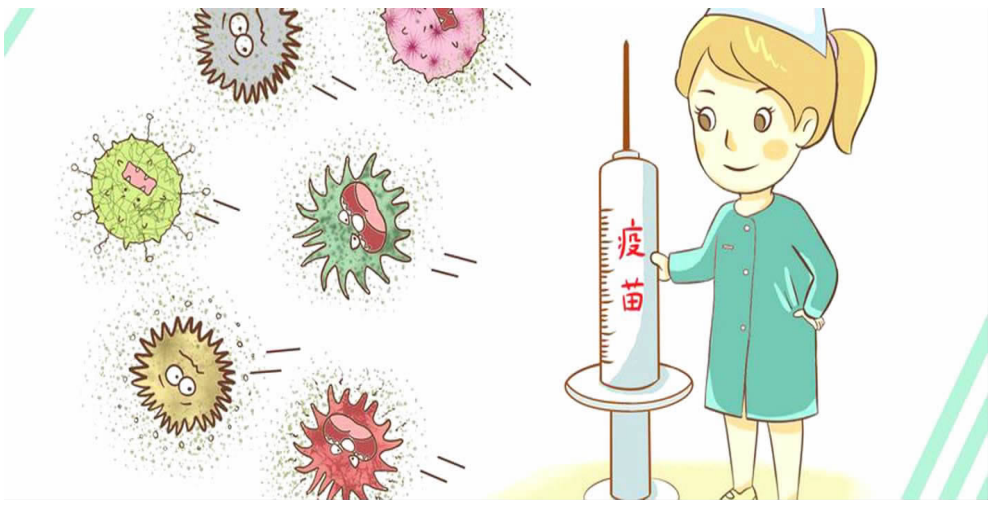
疫苗不良反应指因疫苗本身特性引起的与预防接种目的无关或者意外的反应,与受种者个体差异有关。疫苗不良反应包括一般反应和异常反应。一般反应主要指受种者发生的一过性、轻微的机体反应,如接种部位红肿、硬结、疼痛等局部反应,发烧、乏力、头痛等全身反应。异常反应主要指造成受种者的器官或功能损害的相关反应,罕见发生,如急性严重过敏反应等。

十一、什么是心因性反应?

心因性反应指在接种疫苗后,因受种者心理因素发生的反应,主要是接种疫苗时的心理压力、焦虑等所致,无器质性损害,与疫苗无关。有的是“晕针”样表现,有的是“癔症”样表现。群体性预防接种活动时可出现群体心因性反应。

十二、偶合反应是怎么回事?

偶合症(偶合反应)是指疫苗接种过程中,受种者正好处在一个疾病的潜伏期或者发病的前期,疫苗接种后巧合发病。因此,偶合症(偶合反应)不是疫苗接种引起的,与疫苗无关,也不属于接种后的不良反应。疫苗接种后的偶合症有时不能立即做出判断,需要及时报告,也需要疾控等机构进行调查、诊断,由专家组做出诊断。(未完待续)



适当饮酒真的对心脑血管疾病有益吗?专家解释说,适当饮酒确实对部分心脑血管疾病有益。研究表明,与不饮酒相比,饮酒者患上冠心病的风险要低最多31%,平均每天饮酒量为36g酒精时其风险降低最显著。同时,心衰风险也会降低最多17%,每天饮酒量为84g酒精时风险降低最多。中风风险也会降低最多15%,每天饮酒量在14g酒精风险降低最多。

那么,既然真的会降低患病风险,为了健康是不是要每天适当饮酒呢?专家建议饮酒者限量饮酒,但不建议不饮酒者为了预防疾病开始“适当”饮酒。要明确适量饮酒只是利于减少冠心病、心衰、中风的风险,但无论饮酒多少,都会增加房颤的风险,每天饮酒60g可使房颤的风险增加47%。也就是说适量饮酒只对部分心血管疾病有预防作用,但同时会加大其他心血管疾病的发病概率。

另外,更重要的是少量饮酒的有益作用只体现在部分心血管疾病中,而在肝脏疾病、消化系统疾病、内分泌疾病、生殖系统疾病和神经系统疾病等方面的研究中,无论饮多少量的酒都是有害的。

饮酒对肝脏系统的危害主要表现在会导致酒精性肝病、肝硬化;对消化系统的危害主要表现在会导致胃粘膜脱落,引起胃炎、胃溃疡、胃穿孔,严重者会引起胃癌;对内分泌系统的危害主要表现在会导致内分泌失调紊乱;对生殖系统的危害主要表现在使男性生育力低下;对神经系统的危害主要表现在会导致认知功能、学习记忆的损害及对智力影响也很大。另外,如果长期饮酒可引起精神障碍,如出现幻觉甚至发展为痴呆等症状。

最后,饮酒者的饮酒量其实很难控制在所谓的有益范围内,情绪上高兴一点就会喝多,从而影响身体健康。因此,专家建议饮酒者要限量,不建议不饮酒者为了预防疾病开始“适当”饮酒,饮酒产生的利弊会相抵,所以人们常说的适量饮酒会有益身体健康是不正确的。

(来源:科普中国)

适量饮酒真的有益健康吗

冻疮的自我调护

冻疮是冬季常见皮肤病,多发生于身体的末梢部位和暴露部位,如手、足、鼻尖、耳廓和面颊等处。每到冬令,老疮易于再发。其发生主要与气温低有关,此外,还与潮湿、局部保温不好致血液循环障碍,以及营养不良、外伤出血、年老体弱、心血管疾病等,使机体对寒冷的抵抗力降低等有关。

冻疮虽系小疾小患,但严重影响患者的学习和工作和生活,因此要积极预防,防止冻疮发生。

保暖防寒:冬日加强保暖,了解必要的防冻、防风知识,避免冻疮发生。衣服、鞋袜要穿暖和,大小合适,并保持干燥,避免潮湿、过紧;改善生活、工作环境,不要长期在潮湿的环境中生活,洗漱后要及时用毛巾擦干;外出时要带好帽子、围巾、手套加以防护。面部暴露部位应涂抹护肤霜加以保护。

锻炼身体:积极锻炼身体,增强体质,提高耐寒能力;避免饥饿、疲劳、睡眠不足、营养不良等情况发生;积极治疗基础性疾病,如风湿性关节炎、心血管疾病;在寒冷的环境中要多活动,

防止过长时间的静止不动,并加强耐寒训练。

经常按摩:可以经常搓手,活动手脚,按摩易生冻疮处,以促进血液循环。经常用冷水、热水交替洗手脸,以改善毛细血管舒缩功能,增强局部血液循环。

加强防护:冬季易患冻疮的人,特别要注意保暖,并可用辣椒或茄根、萝卜煎水熏洗局部易生冻疮处,或用中成药红灵酒、云南白药酊外搽局部易生冻疮处,并揉搓至局部发热,可有效地预防冻疮。

药膳食疗:冬季膳食中,可增加一些防寒保暖、增进血液循环的食物,如羊肉、牛肉、鸡肉、辣椒、川椒、生姜、大蒜、大葱、肉桂、韭菜、虾、海参等,当归生姜羊肉汤、生姜牛肉汤等药膳均可适当食用。

坚持药浴:每晚睡前用热水泡脚,可促进血液循环,防止冻疮,若用中药麻黄、桂枝、花椒、细辛等水煎取汁洗浴,其效更佳。

积极治疗:冻疮初起轻者,用软布垫在患处,时常揉搓,使气血流通,或用温水反复擦洗,使患处发热或僵木消失即可,也可用中成药红灵酒、云南白药酊、正骨水等外搽,使气血流通。对一般较小的水疮可不予处理,稍加包扎即可,大水疱要用无菌针头刺破抽干泡内液体,然后用消毒敷料包扎。若已溃烂,可用云南白药粉剂、生肌玉红膏外敷或行换药治疗,一般不需内服药物治疗。对于全身性冻伤,应及时去医院治疗。(来源:中国中医药报)



冷冻食品解冻后能再次冷冻吗



有时食品解冻后一时吃不完,又重新放回冰箱冷冻。但是这样冻来冻去,能保证营养和健康吗?

冷冻食品一经解冻要尽快加工食用,不宜存放。

冷冻蔬菜水果

冷冻蔬菜水果存放时间太长,不仅颜色改变,营养损失,品质下降,也很容易腐烂变质。冷冻过的蔬菜更不宜存放太久,否则绿叶蔬菜很快会变黄,维生素C也易被破坏。蔬菜放在20℃温度下,比放在6~8℃的温度下维生素C的损失要多2倍。

冷冻肉类

冷冻的肉、鱼、鸡、鸭等,在冷冻时由于水分结晶的作用,其组织细胞受到破坏,一经解冻,被破坏的组织细胞中会渗出大量蛋白质,成为细菌繁殖的养料。

速冻饺子类

“加工馅料”类的食物更容易有微生物污染。很多人喜欢速冻饺子的口味,殊不知,它的美味是用“高盐”“高油”换来的,而且这种“加工馅料”类的食物更容易有微生物污染。

肉类冷冻保鲜的原理是低温抑制细菌繁殖。细菌并没有被杀死,只是进入了休眠状态而已。在解冻过程中,随着外部温度升高,细菌会迅速繁殖。虽然再次冷冻可以抑制细菌生长,但并不能“冻死”细菌。

食品里的细菌和酶的活力恢复后,不仅能很快繁殖,分解蛋白质,引起变质,还能产生有毒的组胺物质,引起食物中毒。因此,冷冻食品解冻后应尽快食用,避免反复冷冻。

另外,家庭自制的水饺、馄饨、包子等冷冻后,也不宜长时间存放。不少市民在家里包饺子、馄饨或者做包子、馒头时,吃不了就放在冰箱中冷冻。从专业的角度看,这仅是一种临时的保鲜手段,与市场上购买的冷冻食品有着本质的区别。任何食物都不能长时间地存放在冰箱里,冰箱也不是保险箱。

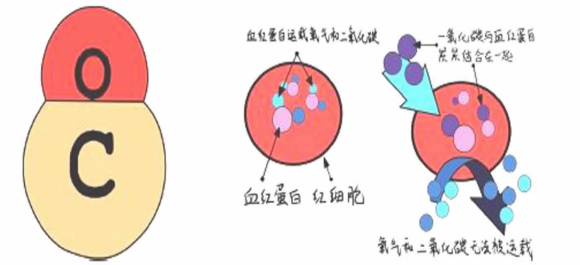
面对冷冻食品,正确做法是什么呢?

最好使用微波炉进行解冻,尽量不要放在常温环境下慢慢化解或放在水里进行解冻,以免细菌繁殖;食物一经解冻,应立即加工烹调,如量太大,可全部烹调,待其冷却后放入冰箱冷冻储存;当包装袋有破损或开封后保留部分食品时,应以食用级包装(如食品袋)包装,袋中的空气完全排出封好口,随后迅速放入冰箱的冷冻室,以免产品失水或油脂氧化;可以在冷冻前,先将食物切成小块再进行冷冻,每次只取出所需的量,这样便可以避免食物反复解冻、冷冻。(来源:郑州学习平台)

冬季如何预防煤气中毒

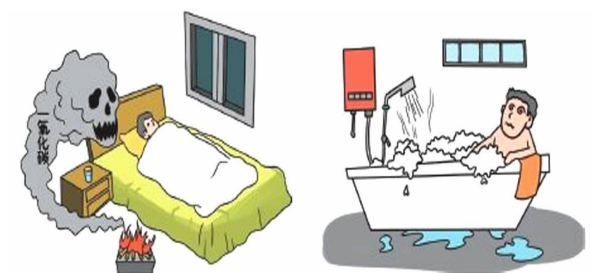
一、什么是煤气中毒

一氧化碳俗称煤气,煤气中毒即为一氧化碳中毒。一氧化碳主要存在于煤气中,为无色、无味的气体。一氧化碳经呼吸道进入血液与血红蛋白结合,形成稳定的碳氧血红蛋白。一氧化碳与血红蛋白的亲合力是氧气与血红蛋白亲和力的200多倍,能使红细胞失去携氧功能,同时,碳氧血红蛋白的解离速度约是氧合血红蛋白解离速度的1/300,易造成碳氧血红蛋白在体内蓄积,从而导致人体无法正常呼吸。当人意识到一氧化碳中毒时,往往为时已晚,因为支配人体运动的大脑皮层最先受到麻痹,使人无法自主运动,因此,一氧化碳中毒者往往无法进行有效自救。



二、高发场所

煤气中毒多发生于家中,常见于冬天用煤炉取暖,家用燃气泄漏,使用液化气热水器洗澡时,门窗紧闭,通风不良时容易发生。



三、现场环境风险

1.有人煤气中毒后,应将中毒者迅速带离中毒环境,并用湿毛巾捂住口鼻自我防护。
2.若发现有煤气泄漏时,切勿触动任何电器开关;切勿使用火柴或打火机;切勿在室内使用电话或手机;切勿开启任何煤气用具;切勿用明火查漏,以防引起爆炸。

四、现场重点人群

煤气中毒的高危人群主要为相关知识缺乏者,如独居老人、儿童及在北方的南方务工人员。发生煤气中毒的以独居老人及儿童为多,由于缺乏预防煤气中毒的相关知识,老人独居在老式缺乏通风排气装置的房子,儿童沐浴热水器装在浴室内,冬季使用煤炉烤火或不喜开窗通风等最易发生煤气中毒。

五、正确的预防措施

1.在冬季用煤炉取暖时,煤炉首先要装上烟筒,并检查煤炉和烟筒是否漏气,烟筒有无堵塞,是否通畅,并根据当地风向确定排烟方向,以防倒灌。
2.俗话说“宁可冷清清,不能烟熏熏”。晚上睡觉,不要堵上炉火的门,屋内要设通风口,注意室内空气流通。
3.刚刚生着的煤炉,最容易产生一氧化碳,应及时打开窗户通风,等炉火着旺后,再封火,切不可用湿煤封火。封火后对燃烧未尽的炉灰,应及时清理。
4.家庭用火取暖,要注意火炕的密封情况,做到不漏气,排烟顺畅。
5.要做到定期检查烟筒和烟囱是否漏气,是否堵塞。长时间停火再生火时一定要检查烟筒和烟囱。确保自身安全。
6.不要将燃气热水器安装于密闭浴室或通风不良处。

(来源:中国人口出版社)