

最新提醒！事关第二剂次加强免疫

近期,国家卫生健康委员会官网公布了《新冠病毒疫苗第二剂次加强免疫接种实施方案》,芝罘区已经开始第二剂次加强免疫接种,那么第二剂次加强免疫哪些人群需要接种?接种什么种类疫苗?为什么还被称为第四针?面对第二剂次加强免疫,您需要了解以下内容:

问:哪些人群需要进行第二剂次加强免疫?

目标人群为18岁以上人群,在第一剂次加强免疫接种基础上,在感染高风险人群、60岁以上老年人群、具有较严重基础性疾病人群和免疫力低下人群中开展第二剂次免疫接种。

如果您属于以上任何一种情况均可以到接种点进行第二剂次加强免疫,现阶段18岁以下人群暂时无需进行第二剂次加强免疫

接种。

问:第二剂次加强免疫就是第四针吗?

第四针属于第二剂次加强免疫,但是不是所有的第二剂次加强免疫都可以称为第四针。

对于大部分人来说,接种的新冠病毒疫苗主要为vero细胞灭活疫苗,前两剂次为基础免疫,第三针为第一剂次加强免疫,那第二剂次加强免疫就被通俗地称为第四针。但是对于接种腺病毒疫苗的人群,第二剂次加强免疫就为第三针。

问:第二剂次加强免疫应该如何选择疫苗呢?

加强免疫和第一剂次加强免疫时间间隔为6个月以上。由于此次国家倡导序贯接种,如果之前三针打的是灭活疫苗,这次建议打不同类型的疫苗,可以选择

腺病毒载体疫苗或蛋白重组新冠病毒疫苗。

腺病毒载体疫苗已经接种两剂次的(不区分肌注式和吸入式,吸入式不可用于首次接种者),只可以使用腺病毒载体疫苗加强。使用安徽智飞龙科马蛋白重组(CHO细胞)疫苗完成全程接种满6个月的18岁以上人群,可以使用原疫苗进行1剂次加强免疫。

问:老年人可以接种第二剂次加强免疫吗?

新冠病毒全人群易感,老年人又是其中最脆弱的群体,感染后发展为重症和死亡的风险显著高于年轻人群。而且老年人中高血压、糖尿病等基础性疾病的比例较高,感染后出现重症和死亡的风险又进一步增高,我国调查数据显示,感染新冠病毒后,未接

种疫苗的人群重症和死亡的风险较高。

很多老年人顾虑自己有基础病是否可以接种,其实只要老年人血糖、血压等基础病控制平稳,不处于急性期都是可以接种疫苗的。倡导有基础病、免疫力低下的老年人在接种第二针满3个月及时接种第三针,满6个月接种第四针,给身体更强的免疫力。

问:阳性感染者如何接种?

针对目前阳性感染者较多的情况,如果已经阳过,因为阳过之后体内的抗体水平会非常高,建议在感染康复后半年再打。

如果正在感染但无症状,疑似刚接触过阳性患者、怀疑自己在潜伏期的群体,也不建议接种。

来源:区卫健局

转阴后如何缓解咳嗽、恢复体力?



当前,我国疫情防控面临新形势新任务,工作重心从“防感染”转向“保健康、防重症”。感染新冠病毒后,怎样安全科学用药?转阴后仍然一直咳嗽该如何缓解?康复期如何恢复体力?围绕社会热点关切,国家卫生健康委组织相关领域专家作出解答。

感染后怎样安全科学用药?

近期随着阳性病例的增多,一些人在治疗新冠病毒感染过程中,因用药不当导致损伤。安全科学用药事关群众生命安全和身体健康。

北京协和医院药剂科主任张波介绍,解热镇痛类药物,比如常用的布洛芬、对乙酰氨基酚,它们是对症治疗的药物。一般来讲,患者用1至2天就能退热,加上患者身体疼痛控制住后,就可以停药了,不需要长期服用。

一般而言,选择一种解热镇痛药就可以,很多解热镇痛药含

有的成分相同或类似,如果选择多种解热镇痛药联用,可能会导致药物过量。同时,患者在使用前一定要认真阅读说明书,包括药物的用法用量及注意事项。

“从用药安全角度来说,药物的给药途径有多种,包括口服给药、注射给药等,口服给药是一种比较安全方便的给药途径。”张波说,对于一些轻型患者,选择口服药物可以很好缓解症状。

张波介绍,通常讲的抗生素一般指抗菌药物,这是只针对细菌引起感染的治疗药物。新冠病毒引发的症状是病毒性感染,抗生素对于治疗病毒引起的感染是无效的,也就是说抗菌药物不能预防和治疗病毒引起的感染。

在临床中,有些患者合并一些细菌感染,或者是新冠病毒感染后引起继发性细菌感染,在这种情况下,可以合理选择抗生素和抗菌药物,但要经过血常规检查等严格评估,再选择抗菌药物。

转阴后该如何缓解咳嗽?

很多新冠病毒感染者转阴后仍一直咳嗽,对此,中国中医科学院广安门医院呼吸科副主任边永君表示,相当一部分人的病机是多种多样的,不光是偏于寒凉,有的会出现湿热,也有的会出现痰湿甚至燥热的表现,要根据每个人的具体情况进行处理。

边永君解释,人体气道因为感染新冠病毒会受到损伤,即气道黏膜上皮受损之后,黏膜下的神经暴露出来就很容易对外界刺激出现敏感,比如说话、受冷或者闻到异味就会导致咳嗽。

“对咳嗽的恢复不要操之过急。从病毒性感染后引发的咳嗽的规律来看,总的恢复时间大概需要2至4周,有一个自然的恢复过程。”边永君建议,尽可能在室内营造出温暖潮湿的环境。患者既要避免过于劳累,也要避免过于安逸或者少活动,适当的运动对康复是有好处的。同时,尽量不要吃生冷食物,外出时要注意



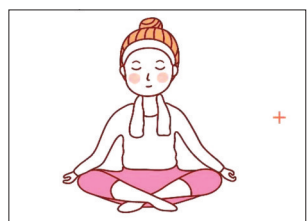
保暖。

针对一些咳嗽导致的不适,边永君建议,可以采取针灸、刮痧、揪痧、局部穴位按摩等方法。在此基础上,适当配合一些饮食疗法,比如食用梨汤、百合、藕等。

康复期如何恢复体力?

首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉介绍,新冠病毒感染者进入康复期或康复末期,要保持平和心态,饮食以清淡、易消化的为主,同时,注意休息,保证充足睡眠,不做剧烈运动。

北京协和医院临床营养科主任于康表示,新冠病毒感染恢复



过程需要一些时间,要循序渐进过渡,保证足够的耐心。康复期保证营养对恢复患者体力有着重要作用,具体有以下几点:

要摄入适当的能量。能量主要从主食中摄入,先从易消化的粥、面条等细粮开始,再过渡到软一点的米饭、馒头等,等胃肠功能恢复好了,再开始增加粗粮。

要保证优质蛋白质摄入。可以选择高蛋白低脂肪的牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼虾等和一些易于消化吸收的食物。

补充一些微量营养素,特别是来自于蔬菜水果里的像钾元素、钠元素、维生素C等,最好做到“三餐有蔬菜,每天有水果”。

“同时也要做到‘吃动平衡’,不要大吃大喝,不要猛烈运动,要循序渐进,从一些平缓、温和的运动开始。”于康说。

来源:中国疾控动态

新型冠状病毒感染“乙类乙管”
个人防护指南

感染者
防疫行为准则

感染者居家期间,尽可能待在通风较好、相对独立的房间,减少与同住人员近距离接触,如条件允许使用单独的卫生间。避免与同住人员共用餐具、毛巾、床上用品等日常生活用品。

感染者
防疫行为准则

感染者非必要不外出,避免前往人群密集的公共场所,不参加聚集性活动。如需外出,应全程佩戴N95或KN95口罩。

感染者
防疫行为准则

感染者根据相关指南合理使用对症治疗药物,做好自我健康监测,尤其老年人、慢性基础病患者、孕妇、儿童和伤残人士等特殊人群要密切关注自身健康状况,必要时及时就诊。

感染者
防疫行为准则

陪护人员尽量固定,首选身体健康,完成全程疫苗接种及加强接种的人员。

感染者
防疫行为准则

做好居室台面、门把手、电灯开关等接触频繁部位及浴室、卫生间等共用区域的清洁和消毒。使用常规家用清洁产品并按说明使用,注意清洁剂和消毒剂的安全存放。

来源:健康中国