

流感疫苗接种提上日程

□记者 瞿乃婴

高热、头痛、咳嗽、全身酸疼……今年的流感似乎要比往年来得更早一些。入秋以来,由于上海阳光不足、阴雨不断,给流感病毒的存活和传播提供了温床。本市闵行区、浦东新区等多个区疾病预防控制中心于近日表示,今年的流感疫苗将于9月底到位,有需求的市民可前往社区卫生服务中心咨询。

流感病毒主要通过呼吸道飞沫传播,可引起季节性流行甚至暴发疫情。流感往往来势汹汹,且症状十分严重,甚至可导致死亡。全球大量研究和长期接种实践表明,接种流感疫苗可显著降低受种者罹患流感及流感相关并发症的风险,同时还可减少患流感后传染给他人的风险。因此,世界卫生组织和各国卫生部门都推荐每年接种流感疫苗。

为什么要每年接种流感疫苗?

流感病毒变异快,每年流行的病毒类型可能与往年不同,每年流感疫苗中的抗原成分也不完全相同。而且,流感疫苗在人体内产生的抗体一般持续约6~8个月。所以,一旦距离上一次流感疫苗的接种时间超过8个月,可能已经无法起到有效的保护效果了。

流感疫苗最佳接种期是何时?

流感疫苗发挥保护效果需要时间。一般来说,在接种流感疫苗后1周可出现抗体,2周后免疫抗体才会达到最高水平。

美国ACIP在流感疫苗指南中建议,在10月底前完成接种,能对后续流感最严重的几个月有良好的保护作用。

距离上次接种疫苗应间隔1年?

世界卫生组织所指的“每年接种”,并非指当年的流感疫苗接种时间必须与上

一年的接种时间间隔1整年。准确来说,这里的“年”是指“每个跨自然年的流感流行季节”。就我国而言,流感流行季节一般为每年10月至次年4月。在这个时间段里,均可以接种“当年”的流感疫苗。

比如,2018年10月至2019年4月属于“2018/2019年流感流行季”,而2019年10月至2020年4月则属于“2019/2020年流感流行季”,而疫苗针对的也是相应季节流行的流感病毒。

儿童、老年人能接种流感疫苗吗?

今年的流感疫苗分为儿童剂型和成人剂型。儿童剂型的接种对象为6个月~3岁的儿童,需接种2剂,中间间隔2~4周;成人剂型则分为三价和四价,适用于3岁以上人群,接种1剂即可(见下图)。

流感疫苗推荐优先接种对象:

- 6月龄~5岁儿童;
- 60岁及以上的老年人群;
- 慢性病患者、医务人员;
- 6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员;
- 准备在流感季节怀孕的女性。

可见,儿童和老年人不仅能接种流感疫苗,而且还是优先接种的对象。

身边人得了流感,该怎么办?

身边人得流感后,应第一时间做好病人的隔离工作。家中可戴口罩以减少病毒传播,学校则应加强晨检和因病缺勤缺课追踪。另外,要多开窗通风,每天至少上、下午各1次,每次不少于30分钟。对病人使用过的物品及周边环境进行消毒。例如地面、桌椅、门把手、水杯、毛巾等,可用500mg/L含氯消毒液浸泡或擦拭,作用一段时间后用清水擦净。

流感病毒裂解疫苗	儿童剂型 (小流感 三价)	成人剂型 (大流感 三价)	成人剂型 (大流感 四价)
预防流感病毒的亚型	预防H1N1、H3N2和B/V型流感病毒	预防H1N1、H3N2和B/V型流感病毒	预防H1N1、H3N2、B/V和B/Y型流感病毒
接种对象	6个月-3岁儿童	3岁以上人群	3岁以上人群
接种方式	上臂外侧三角肌肌肉注射		
接种程序	2剂/年,两剂间隔2-4周	1剂/年	

近日发布的《健康上海行动》中,分2022年和2030年两个节点对本市健康素养水平提出了更高的工作目标和要求。因此,需要全社会共同努力,推进健康知识普及,关注全人群健康促进,开展疾病防控、促进环境健康,从而促进居民健康素养有效提升。结合近期疾病防控特点和要求,市爱卫办向居民提出健康核心信息。

注意防范流感。室内勤通风换气、注意营养、保持良好体质、保持手部卫生,有利于预防流感等呼吸道传染病。

在流感流行季节前接种流感疫苗,可减少患流感的机会或减轻患流感后的症状。儿童、老年人、体弱者等容易感染流感的人群,应当在医生的指导下接种流感疫苗。

注意食品卫生。生、熟食品要分开存放和加工,生吃蔬菜水果要洗净,不吃变质、超过保质期的食品。食物要烧熟煮透后再吃,剩饭菜应重新彻底加热后再吃。碗筷等餐具应定期煮沸消毒。储存时间过长或储存不当都会引起食物污染或变质,这些食品不能再食用。需要注意的是,任何食品都有储藏期限,在冰箱里放久了也会变质。

注意气温变化。要掌握脑卒中快速识别和应对,以及冠心病发病时的主要

表现和应对。

若发现身边有人突然出现一侧面部麻木、一侧肢体无力、语言困难的情况,要保持安静,减少不必要的搬运,让病人平卧,头部略抬高,脸转向一侧,保持呼吸道通畅,并及时拨打120急救电话寻求帮助。若发现身边有人出现劳累,或精神紧张时胸骨后或心前区闷痛并向左肩、左上臂放射,且体力活动时出现胸闷、心悸、气短等心脏不适的情况,应及时前往医院诊治并确定病情。冠心病一旦急性发作要就地抢救,让患者立刻停止活动,解开衣扣保证充分的氧气供应;及时使用备用的急救药;及时拨打120急救电话,不要随意搬运病人。

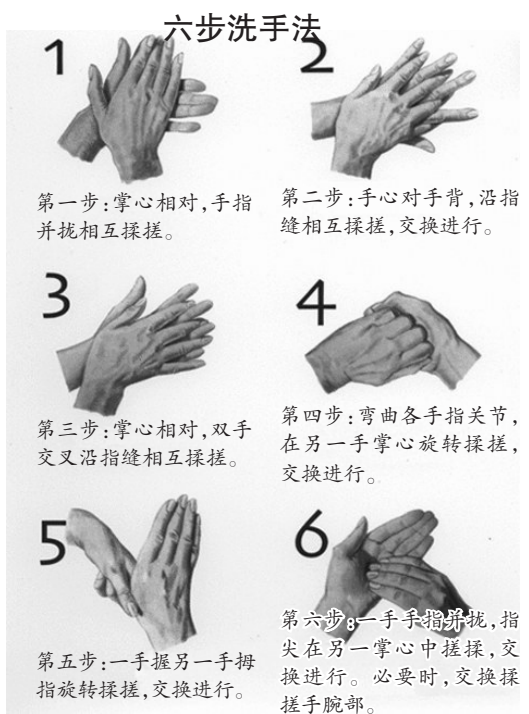
长假旅游出行,尽量避免去人多拥挤的地方。如果被裹入拥挤的人群中,首先要保持镇静,在人潮中寻找坚固物体紧紧抱住,以等待时机脱险。如果陷入极度拥挤的人潮之中,为防止造成窒息,应双臂交叉,双手握住上臂平抬在胸前做自我保护。在前行过程中,不要试图超过别人,更不能逆行。若不慎倒地且无法站起时,不能仰卧或俯卧,应侧躺在地,两手十指交叉相扣、护住后脑和颈部,两肘向前,护住双侧太阳穴,双膝尽量前屈,护住胸腔和腹腔的重要脏器。

记者 宋琼芳

你会洗手吗?

日常生活中,工作、学习、娱乐、运动都离不开双手。每天接触各种各样的物品,双手会沾染到许多病原微生物。

研究表明,未洗过的手上附着约80万个细菌,还可能沾染到环境中的重金属化学物质和其他污染物。鼻子、眼睛、嘴巴……如果不注意手部清洁,双手就会成为这些有害物质进入人体的媒介,易感染流感、手足口病、红眼病等疾病。可见,洗手是多么的重要。



本栏目由上海市预防医学会提供支持

“守护生命——上海市卫生健康系统劳模专家大型咨询活动”预告

为庆祝中华人民共和国成立70周年,展示上海卫生健康系统劳模与医务职工爱国情怀,用实际行动服务社会与人民,更好地弘扬“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的卫生精神,市总工会、市卫生健康委于9月28日联合主办“守护生命——上海市卫生健康系统劳模专家大型义诊”。

本次义诊由市卫生健康系统文明委、市医务工会及华东医院承办,上海展览中

心协办,百名劳模专家将用实际行动向中华人民共和国成立70周年献礼。

义诊时间:9月28日9:30~11:30

义诊地点:上海展览中心(延安中路1000号)东一馆

义诊科室:内科、外科、呼吸科、神经外科、眼科、口腔科、皮肤科、泌尿外科、肾内科、妇产科、血管外科、消化内镜、急诊科、营养科、护理、骨科、肿瘤科、中医科、全科等科别。

9月24日起,市民可凭身份证或医保卡前往以下医院领取义诊入场券(每张身份证或医保卡领取一张入场券,每人限领2张)。

- 华东医院7号楼1楼门诊便民服务中心:延安西路221号
- 第六人民医院便民服务中心:宜山路600号
- 中山医院西院区门诊便民服务中心:医学院路111号
- 中山医院东院区便民服务中心:斜土路1609号
- 新华医院门诊大厅便民服务中心:控江路1665号
- 仁济医院门诊大厅咨询台:浦建路160号
- 同济医院门诊大厅便民服务中心:新村路389号