

新冠疫苗需要打第三针吗?

抵御“德尔塔”要做好个人防护措施



全人群进行第三剂的疫苗接种。

初步观察,对已完成免疫接种一年内的普通人群,暂无必要进行加强针接种。但对完成免疫超过6~12个月且免疫功能较弱的老年人和有基础性疾病的患者,以及因工作需要去往高风险地区工作的人员、在国内从事高风险职业的人群,是否有必要开展加强针以及什

么时间开展加强针的接种,正在进行研究。

4.加强针有什么作用?

专家介绍,对接种后人群开展的跟踪研究显示,与常规疫苗一样,新冠疫苗接种后,随着时间的延长,接种者体内的抗体水平都会下降,全程免疫后6个月,18~59岁人群和60岁以上人群,各类疫

苗目标剂量组中和抗体水平大概会有1.4到12.4倍不等的下降。

专家解释,抗体虽然下降,但疫苗唤起的免疫记忆仍然存在。除了抗体,接种人群体内的记忆细胞也是非常重要的免疫保护。部分单位开展的加强免疫的研究结果显示,全程免疫后6~12个月,打加强针的话,可以在很短时间使中和抗体显著提高。这说明,疫苗第一阶段的免疫已经产生了非常好的免疫记忆,这种免疫记忆维持时间至少可达一年以上。

5.如何做好个人防护?

千万不要以为接种了疫苗就进了“保险箱”。对此,专家提醒公众,接种疫苗后,应继续维持个人防护措施,包括戴口罩、保证社交距离和勤洗手等。

无论去哪里旅行,都要做好个人防护,包括戴口罩、勤洗手,尽量避免和减少到室内人员拥挤的场所。在室外活动,也要注意保持适当的人际距离。疫情高风险地区的人员要取消外出旅行。对于其他地区的人员,出行前要要认真查询旅行目的地的疫情风险状态,要暂缓前去高中风险地区旅行。

专家建议,老年人、慢性病患者,特别是那些尚未完成新冠疫苗全程接种或者全程接种新冠疫苗但还没有满14天的老年人和慢性病患者,尽量不去外地旅行。(人民网)

疫情期间,

口罩你戴对了吗?

今年7月以来,境外输入引发本土聚集性疫情已先后波及10多个省份,疫情传播风险进一步增大。同时,受长期持续的疫情影响,公众以及相关从业人员的防护意识减退,存在接种疫苗后就不用再戴口罩等麻痹思想和侥幸心理。在落实防疫措施和个人防护方面出现漏洞。为进一步指导公众和重点职业人群科学规范佩戴口罩,国家卫健委发布《公众和重点职业人群佩戴口罩指引(2021年8月版)》。怎么选口罩?如何戴口罩?一起来看一看——

@普通公众 这些情况要戴口罩!

- 处于商场、超市、电影院、会场、展馆、机场、码头和酒店公用区域等**室内人员密集场所**时
- 乘坐厢式电梯和飞机、火车、轮船、长途车、地铁、公交车等**公共交通工具**时
- 处于人员密集的露天广场、剧场、公园等**室外场所**时
- 医院就诊、陪护时,接受体温检测、查验健康码、登记行程信息等**健康检查**时
- 出现鼻咽不适、咳嗽、打喷嚏和发热等**症状**时
- 在餐厅、食堂处于**非进食状态**时

@普通公众 戴口罩时要注意这些!

- 正确佩戴口罩,确保口罩盖住口鼻和下巴,鼻夹要压实。
- 口罩出现脏污、变形、损坏、异味时需及时更换,每个口罩**累计佩戴时间不超过8小时**。
- 在跨地区公共交通工具上,或医院等环境使用过的口罩**不建议重复使用**。
- 需重复使用的口罩在不使用时宜悬挂于**清洁、干燥、通风处**。

@普通公众 戴口罩时要注意这些!

- 戴口罩期间如出现憋闷、气短等不适,应立即前往**空旷通风处**摘除口罩。
- 外出要携带备用口罩,存放在原包装袋或干净的存放袋中,避免挤压变形,废弃口罩归为**其他垃圾**处理。
- 建议家庭存量少量**颗粒物防护口罩**、**医用防护口罩**备用。

@医疗机构工作人员 这样选择口罩!

- 在工作期间一般接触人员(包括门诊和普通病房医护人员,保安、挂号、导医、收费、药房等人员)须全程戴**医用外科口罩或以上防护级别口罩**。
- 接触潜在污染人员(保洁人员、护工、水暖工、化验室工作人员等)须全程戴**颗粒物防护口罩**。
- 接触病人或感染者岗位工作人员(发热门诊和隔离病房医护人员、鼻咽拭子采样人员等)须全程戴**医用防护口罩**。

“三重”防护指南修订了

景区、机场、商场……最新防疫要求来了



针对当前疫情防控形势和人群流行特征,国家卫生健康委同有关部门对重点场所重点单位重点人群防护指南进行了修订,形成了《重点场所重点单位重点人群新冠肺炎疫情常态化防控相关防护指南(2021年8月版)》。现就有关问题解答如下。

1.商场、游泳、健身等生活服务类场所,防控措施有哪些新变化?

增加了体温检测和健康码核验,体

温和健康码正常者方可进入。

细化了管理措施,提出对不使用或不会操作智能手机的老年人等群体做好服务引导等人性化措施。

提升工作人员防护等级,工作人员要全程佩戴医用外科口罩或更高防护级别口罩。

2.对旅游景点开放或半开放演出场所,有哪些防控要求?

做好入场检测登记,严格门岗管控,

对入场人员实行核验健康码和体温检测“双登记”。

工作人员疫苗接种做到应接尽接,建立工作人员健康监测制度。严格执行人员预约限流措施,推广在线实名制购票及电子票,鼓励使用在线支付,尽量减少直接接触。

加强现场巡查,安排专人做好演出现场管理,提醒观众正确佩戴口罩,对号入座,保持安全距离。取消演出前后的现场互动环节。

3.对跨境铁路客运和道路客运等有哪些新的防控要求?

工作人员疫苗接种做到应接尽接,接种疫苗后仍需注意个人防护。

细化提升不同岗位工作人员的防护等级。

通过合理组织运力,限制售票、包车团组人数等措施,分区分级控制铁路和道路客运的客座率。

4.对口岸、码头、机场等高风险场所,有哪些新的防控要求?

加强入境人员和车辆信息管理确保闭环式“点对点、一站式”转运和无缝对接,实现从“国门”到“家门”闭环式管理。

加强入境货物检测和消毒,强化冷链物品追溯管理并做好检测和消毒等工作落实情况的检查,定期进行督导和抽检评估。

强化工作人员的管理,工作人员疫苗接种做到应接尽接,按照不同的风险

等级实施差异化个体防护标准。

高风险岗位人员要相对固定,登记造册,实行闭环或封闭管理,增加核酸检测频次。

5.对入境航班、机场保洁人员、司机等高风险岗位有哪些防护要求?

主动接种疫苗,定期接受核酸检测。

工作期间非必要不接触其他岗位的人员,非必要不去入境航空器和进口货物等高风险等级场所。

清洁消毒过程中应按照相应规范、指南使用合适的消毒剂以确保消毒效果有效。

保障入境航班的保洁人员和司机岗位和休息区域等应固定,避免混用和混流。

入境航班或国内航班始发地所在城市存在中、高风险地区的保洁人员收集的垃圾、废物应按相关规定统一处理。

6.对机场装卸工人等工种的管理,有哪些新举措?

工作人员疫苗接种做到应接尽接,定期进行核酸检测。

机场货物装卸工作人员的不同活动区域应予以区分标记保证物理隔离,相互不应交叉。

地面货物装卸、转运、分拣、搬运等操作人员应按货运航班风险及货物类型进行区分,人员应相对固定,避免混排。

按照不同的风险等级实施差异化个体防护标准。(封面新闻)

过度消毒反而加速细菌传播?

这些消毒方法建议收藏



得益于疫情期间的宣传,大家的杀菌消毒意识有明显提升。除了每天出门必戴口罩之外,大家在家里也会拿着小喷壶喋喋不休地到处喷消毒液,但需要注意的是——过度消毒可能会适得其反,危害健康。

怎样定义“过度消毒”?

过度消毒,简单来说就是在病原体污染率极小,没有必要进行消毒的地方进行反复消毒。以下几种行为都是过度消毒,看看你的膝盖“中枪”了没?1.鞋底喷洒消毒剂;2.对车轮进行消毒;3.加湿器中加入消毒剂;4.下水道经常消毒;5.暂无感染症状的隔离者每日消毒;6.使用高浓度含氯消毒剂消毒;7.对室外环境反复喷洒消毒剂进行消毒。

中国疾控中心环境所研究员张流波表示,消毒剂的用量只需严格按照说明书使用即可,千万不要自己提高用量;一般只有家中某些受到污染的角落才需要消毒,未受到污染的区域完全不用消毒,通风即可;从消毒频次的角度来说,对未污染的区域一小时擦拭一次或者一天三五次也都是不必要的。

过度消毒有什么危害?

过度消毒的危害不容小觑。

1.对人体黏膜及皮肤产生刺激

含氯消毒剂(84消毒液)、过氧乙酸、过氧乙酸等化学消毒剂具有一定的腐蚀性、氧化性以及致敏性,刺激性强,过量或长期接触会导致皮肤和黏膜被灼伤、腐蚀,产生过敏现象,因此在使用的时候要戴好橡胶手套,做好防护。

2.形成肺部损伤

对人体直接进行化学喷雾消毒,体会吸入消毒剂,进而导致肺部损伤,严重时可能出现肺部纤维化,甚至危及生命。化学消毒剂如使用不当,还会产生有毒气体,导致中毒,如84消毒液不能和洁厕灵合用,否则会产生有毒的氯气,情况严重的话甚至会导致死亡。

3.污染环境

如果对室外环境进行过度消杀,残留的消毒剂会混入到雨水中,污染河流,导致水体环境抗菌成分激增,而人类也可能通过接触被抗药性微生物所污染的水源、食物、空气等环境介质被感染。

4.过度消毒反而加速细菌传播

大量使用抗菌洗手液、免洗洗手液和含氯消毒剂等消杀用品,会促进细菌变异,形成具有抗生素耐药性的“超级细菌”,这种细菌对抗生素有强大的抵抗作

用,很难被消灭。

日常生活中如何正确消毒?

1.日常携带的钥匙、手机等个人物品可以用75%酒精或消毒湿巾进行擦拭,家中的水龙头、门把手、电灯开关等也可以使用这种消毒方式。

2.地板、家具等硬表面可使用84消毒液兑水稀释后进行消毒,但是使用消毒剂擦拭物体表面后,不要忘了等待一段时间后用清水擦拭一遍,除去多余的消毒剂。

3.餐具只可用开水煮沸10分钟,或使用高温消毒柜。疫情期间去医院或与疑似病例密切接触后,可以用煮沸法对衣物进行物理消毒;不耐高温的衣物可以先用含氯的消毒剂浸泡,再用清水漂洗干净。

4.户外活动消毒可使用免洗消毒液清洗手部20秒以上,回家后更要及时洗手,同时对外套进行消毒处理。

最近疫情反反复复,大家一定要提高自我保护意识,及时消毒,既保护自己也保护家人。(新华网)