

响水县新冠病毒疫苗接种指南

接种新冠病毒疫苗是预防控制新冠肺炎疫情的有效手段,通过接种疫苗能够降低人群感染和发病风险。为确保人民群众生命健康、实现经济社会持续全面发展,我县已全面启动大规模疫苗接种工作,希望全县广大干部群众积极参与,有序开展接种。

一、目前国内疫情已有效控制,疫苗还要不要打?

由于我国疫情已得到有效控制,很多群众认为疫情得到控制,疫情离自己很远,所以,接种疫苗的紧迫性不是太强。在此呼吁大家,新冠疫情仍在全球流行,没有哪个国家能够独善其身。接种新冠病毒疫苗是防控新冠肺炎疫情最有效的手段,希望大家积极接种疫苗。

二、我国的新新冠病毒疫苗安全性和有效性如何?

我国疫苗在研发、试验、审批、上市、储存、运输、接种等全流程都有非常严格的管理规定。有完善的疫苗冷链系统保障,储存和运输均严格按照规范执行。接种单位的相关医护人员都经过了专业培训和严格审核,并按照规范流程进行接种。

经专家严格评估,目前全球安全性最高的前四种新冠病毒疫苗,都是中国生产的。目前我国已大规模开展新冠病毒疫苗接种,未发生严重异常反应,更进一步证明我国生产的疫苗是安全可靠的。

临床试验表明,全程接种28天后90%以上受种者都会产生保护抗体,保护效果明显,可有效降低发病率、重症率和死亡率。接种人群越多,对新冠病毒的传播控制越有效。科学接种疫苗既能保护自己、保护家人,也能保护他人、保护社会。

三、哪些人不适宜接种新冠疫苗?

接种禁忌:凡对疫苗中任何成分过敏者、既往发生过疫苗接种严重过敏反应(如急性过敏反应、血管神经性水肿、呼吸困难等)、患急性疾病、严重慢性疾病、慢性疾病的急性发病期和发热者、妊娠期及哺乳期妇女、患未控制的癫痫和其他进行性神经系统疾病者、有格林巴利综合征病史者和近3个月有备孕计划者,均不可接种新冠病毒疫苗。

注意事项:注射过免疫球蛋白者,应间隔1个月以上再接种本疫苗,以免影响免疫效果。

以上禁忌中,除了对疫苗或疫苗成分过敏、有过疫苗接种严重过敏反应的、以前接种同品种疫苗出现过过敏是绝对禁忌外,大多数禁忌都是暂时的,当导致禁忌的情况不再存在时,可以在晚些时候接种疫苗。不是所有的过敏都不能接种疫苗,例如对花粉、食物以及青霉素等过敏。具体情况请向接种医生咨询。

暂时不适宜接种人群包括:发热、各种急性疾病、严重慢性或慢性疾病急性发作期暂缓接种,需要等急性疾病痊愈再去接种。鉴于慢性病患者是新冠肺炎重症和死亡的高危人群,需要接种新冠疫苗进行保护,建议等慢性疾病恢复处于非发作期再去接种。孕妇暂缓接种。

接种时,要认真阅读知情同意书,主动告知医务人员你的健康情况,医生会帮助判断是否可以接种。

四、新冠病毒疫苗和其他疫苗可以同时接种吗?

通常情况下,新冠病毒疫苗和其他疫苗接种要间隔至少两周以上;如遇到动物咬伤、抓伤等特殊状况,优先接种狂犬疫苗,待狂犬疫苗全程接种后2周再接种新冠病毒疫苗;如已接种过新冠肺炎疫苗后被动物咬伤或抓伤,可以不考虑时间间隔,及时接种狂犬病疫苗(不在同一部位接种)。

五、接种新冠疫苗应注意什么?

接种前:受种者了解新冠病毒疫苗接种相关知识,携带相关证件(身份证、护照等),接种当天穿宽松的衣服方便接种,到接种门诊要佩戴口罩,扫健康码。

接种时:配合现场预防接种工作人员询问,如实提供本人健康状况和接种禁忌等信息。

接种后:要在留观区留观30分钟,没有异常情况才可以离开;保持接种局部皮肤的清洁,避免用手搔抓接种部位;接种期间不要酗酒、剧烈运动,保证充分的睡眠、休息;如出现发热(高于38℃)、皮疹等不适症状时,请及时就医并报告接种单位。

六、接种新冠疫苗后可以放松个人防护措施吗?

接种疫苗后虽然可以产生免疫力,大大降低感染风险,但任何疫苗保护作用都不可能达到100%,部分人接种后有可能产生不了足够抗体,特别是在还没有建立起社会免疫屏障的情况下,仍然会有感染风险。所以,即使打完疫苗,也要保持戴口罩、勤洗手、保持社交距离等良好卫生习惯。

七、新冠病毒变异对目前上市疫苗保护率的影响?

目前,我们还没有发现新冠病毒的变异株对我国附条件上市的新疫苗的接种保护率产生明显的影响。

八、有三高、慢性胃炎等慢性疾病能否接种新冠疫苗?

慢性疾病(高血压、高血糖、高血脂、慢性胃炎、甲状腺疾病)如果通过治疗处于控制稳定的状态,如血压、血糖、血脂的指标控制稳定,慢性胃炎处于非发作期,可以接种;如相关指标控制不稳,或处于急性发作期,建议暂缓接种。

九、不同企业生产的新冠疫苗可以叠加或替代接种吗?

目前国内上市的5款疫苗都是经过政府主管部门审查批准的,是安全、有效的。由于各省市采购的上市疫苗品种可能不同,所以每个人需按照所在省市的统一安排尽快接种疫苗。对于不同企业生产的疫苗是否可以叠加或替代接种的问题,还需要开展更多的研究,等研究结果出来以后,将根据研究结果提出明确的政策措施。

十、哪些人群应该接种?如何预约接种?

1.接种原则:知情同意、应接尽接。
2.是否收费:全民免费。
3.免疫程序:我县目前使用的新冠病毒疫苗为灭活疫苗,共需接种2剂,两剂间隔14-28天(后期将根据国家、省调整方案而调整)。

十一、接种地点

响水县指定承担新冠病毒疫苗接种的单位

序号	单位名称	地址	联系电话
1	响水县响水镇卫生院	江苏省盐城市响水县响水镇卫生院黄海路	0515-86889068
2	响水县小尖中心卫生院	江苏省盐城市响水县小尖镇通榆路13号	0515-86615315
3	响水县张集卫生院	江苏省盐城市响水县张集乡张集西路008号	0515-86631689
4	响水县黄圩镇卫生院	江苏省盐城市响水县黄圩镇黄圩街40号	0515-86643722
5	响水县运河镇卫生院	江苏省盐城市响水县运河镇204国道东侧125号	0515-86620120
6	响水县六套中心卫生院	江苏省盐城市响水县六套乡六套街26号	0515-68870766
7	响水县七套卫生院	江苏省盐城市响水县七套乡延兴路288号	19106191906
8	响水县大有镇卫生院	江苏省盐城市响水县大有镇304县道南侧50米55号	15251111029
9	响水县老舍卫生院	江苏省盐城市响水县老舍乡老舍街1号	13813203696
10	响水县双港镇卫生院	江苏省盐城市响水县双港镇301县道南(纱厂)11号	0515-86741896
11	响水县南河中心卫生院	江苏省盐城市响水县南河镇王集街88号	0515-86721023
12	响水县陈家港镇卫生院	江苏省盐城市响水县陈家港镇南大街东街1号	18951486899
13	响水嘉明医院	江苏省盐城市响水县陈家港镇人民路188号	15195199913
14	响水县人民医院	响水镇城南居委会党群服务中心(城西派出所南侧)	17715908230
15	响水县中医院	响水县银河路2号	18021815088

十二、温馨提醒

和其他任何疫苗一样,接种新冠病毒疫苗后可能会出现一些常见的一般反应,如接种部位酸胀、红肿、硬结、疼痛、瘙痒等。极少数人因个体差异可能会出现发热(低于38℃)、乏力、恶心、头痛、肌肉酸痛等,一般不需处理,2-3天后大多可自行恢复,如出现严重的不良反应需及时到医疗机构就诊同时报告接种单位。

怎样喝水更健康



吃饭时喝太多水会影响消化

胃酸有助于消化,吃饭时大量喝水会稀释胃液,影响胃的消化功能。通过胃蠕动,可将食物变成食糜,从而加速肠道对食物的消化吸收。大量喝水则会影响胃蠕动,进而影响消化功能。此外,如果用汤、水来泡饭,会使咀嚼次数减少,让一些来不及被嚼碎的食物直接进入肠胃,增加肠胃负担。

吃饭时这样喝水

吃饭时大量喝水确实会影响消化,但并不等于不能喝水,控制好喝水的量即可。进食期间,唾液的润滑作用能帮助咀嚼和吞咽食物。如果食物比较干涩造成吞咽困难,适当辅以水、汤或粥,有利于吞咽和消化。喝水量在一小杯以内比较合适,不建议大口猛喝或一次喝下300~400毫升水。饭前半小时喝一杯水能帮助我们控制食欲。想减肥的话,可以在饭前半小时喝点水。不过,消化功能较差或经常腹胀的老年人,最好在两餐之间喝水。

六种情况喝水要限量

胃肠道疾病 喝水过多,胃酸被过多稀释,肠道负担加重,可能会加重腹痛、呕吐、腹胀等情况。

高血压 血管如同水管,水多,水管压力就高,如果一次性饮水过多,血液中水分增多,可能会使血压升高。

心脏疾病 喝水过多,心脏就不得不加大输送血液的力度和速度,可能会引起胸闷等不适症状。尤其是心衰患者,每天饮水量一般不能超过1.5升。

肾脏疾病 肾脏是完成体液代谢的重要器官,它可以把好的成分留在体内,将坏的成分以尿液的形式排出体外。肾功能不好的人要和医生确认合理的饮水量。

肝脏疾病 肝功能受损,代谢能力变弱,会引起内分泌功能紊乱,常造成腹水(腹腔内游离液体过量积聚),喝水过多会加重水肿、腹胀等症状。

急性胆囊炎 进食和饮水会使胆囊收缩。饮水量太大会使胆囊收缩频率增加,加重疼痛症状。(来源:生命时报)

咀嚼片直接吞服药效差

人们在口服胶囊或片剂时,大部分情况下用温水送服即可,但对于吞咽困难的患者来说,咀嚼片的优势就比较明显了。咀嚼片常含有甜味剂,口感相对于其他剂型的药物来说,可能更受老人、儿童以及吞咽困难患者的青睐,通过咀嚼,可加速片剂的崩解,提高疗效。直接吞服咀嚼片或简单嚼两口就用水冲服下去,虽然不会增加药物的不良反应,但会延长药物产生药效的时间,不利于药效的充分发挥。

铝碳酸镁片

铝碳酸镁片即人们经常说的“达喜”。它是一种胃药,被嚼碎后形成微小颗粒,进入胃中,在胃壁上形成一层保护膜,从而减轻胃内容物对胃壁炎症和溃疡的刺激,达到保护胃的作用。如果药物没有被充分咀嚼,或者整粒吞服,无法形成小颗粒,就不能形成保护膜,药效自然大打折扣。该药建议在餐后1到2小时、睡前或胃不舒服时服用,应咀嚼5到6分钟后再咽下,充分嚼碎后也可用少量温水送服。

酵母片

该药一般用于治疗消化不良、营养不良、食欲不振等,因其含有较多黏性物质,如果不嚼碎服用,容易在胃内形成黏性团块,影响药物吸收。建议饭后嚼碎服用,咀嚼时间宜长一点,最好不少于5到6分钟。

大蜜丸

此类药最佳服用方法是充分咀嚼后咽下,但某些较苦的药丸口感欠佳,可将其掰成小颗粒丸,再用温水送服。

最后提醒,对于无法自行咀嚼药片的幼儿,可将药碾碎后服用;用于中和胃酸时,宜在餐后1到2小时服用;服用咀嚼片后,一般建议半小时后再进食,在药物疗效不受食物影响的情况下,可少量进食,但不要食用辛辣、刺激的食物。某些咀嚼片有特殊人群禁忌,如需用药,应在医生指导下服用,切不可自行服药。(来源:保健时报)

过敏季来临,您准备好了吗

春暖花开,你的鼻子还好吗?有没有打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、鼻痒,严重时候出现头晕、头痛,甚至嗅觉出现减退的症状?如果吃了感冒药也没有缓解,并且没有发热、乏力的情况,那就是得了过敏性鼻炎。

判断过敏性鼻炎四依据

- 经常打喷嚏,每次连续打3个甚至更多的喷嚏,在接触到灰尘、花粉等过敏原时发作。
- 流清水样鼻涕,有时不能控制地往下流。
- 一侧或双侧鼻塞,或交替出现,鼻塞严重时出现头晕、头痛。
- 鼻腔发痒难忍,甚至伴有眼睛及咽喉部发痒。长时间或持续出现上述情况,就是得了过敏性鼻炎。

如何预防过敏症状

注意温度变化 有些患者对温度变化比较敏感,如在炎热天气进到开冷风的房间时,出现类似鼻过敏的情况,出入温差较大的房间时,应佩戴口罩来保持鼻子的温度,待温度适宜后,再摘下口罩。

控制过敏原

常见的过敏原有花粉、螨虫、动物皮屑等,防疫期间的酒精也会出现过敏,过敏原检查为阴性的物质也不能疏忽大意。应保持室内空气流通,避免接触毛绒玩具、勤换衣物、勤晾晒被褥等,记得赏花时戴好口罩。

清洗鼻腔

可减少鼻腔内过敏物质。使用专业洗鼻器每天早晚两次用淡盐水清洗鼻腔,动作和缓,避免呛咳。

穴位按揉有奇效

点揉要领 迎香穴、上迎香穴、颧髻穴:用食指或中指顺时针按揉100下,逆时针100下,以感觉到酸胀感为宜。

上星穴:用食指或中指轻轻按揉1分钟。太渊穴、合谷穴:双侧点按各1分钟。穴位位置 迎香穴,位于人体的面部,在鼻翼旁开约1厘米皱纹中(在鼻翼外缘中点旁、鼻唇沟中)。

上迎香穴,又名鼻通穴。在鼻翼软骨与鼻甲的交界、

近鼻唇沟上端处。

颧髻穴,位于人体面部,在目外眦直下、颧骨下缘凹陷处。按压有明显酸胀感。

上星穴,在头部前发际正中直上1寸。太渊穴,仰掌,在腕横纹上、桡动脉桡侧凹陷处取穴。

合谷穴,别名虎口。在手背第一、二掌骨间,第二掌骨桡侧的中点处。或以一手的拇指指骨关节横纹,放在另一手拇、食指之间的指蹼缘上,拇指尖下就是合谷穴。

(来源:中国中医药报)



腰椎间盘突出症的非手术治疗有哪些

大多数腰椎间盘突出症患者可以经非手术治疗缓解或治愈。其治疗原理并非将退变突出的椎间盘组织回复原位,而是改变椎间盘组织与受压神经根的相对位置或其部分回纳,减轻对神经根的压迫,松解神经根的粘连,消除神经根的炎症,从而缓解症状。

绝对卧床休息 初次发作时,应严格卧床休息,大、小便均不应下床,也不应有坐起的动作,这样才能达到缓解症状的效果。卧床休息3周后可以在佩戴腰围保护用具的情况下起床活动,3个月内不做弯腰持物动作。

牵引治疗 采用骨盆牵引术,可以增加椎间隙宽度,减少椎间盘内压,促进椎间盘突出部分回纳,减轻对神经根的刺激和压迫,牵引治疗需要在专业医生指导下进行。

推拿、按摩 可缓解肌肉痉挛,减轻椎间盘内压力。但注意暴力推拿、按摩会导致病情加重,操作时应慎重。

选择性神经根注射治疗 糖皮质激素是一种长效抗炎剂,可以减轻神经根周围炎症和粘连。一般采用长效皮质类固醇制剂和2%利多卡因在病变神经根注射。

微创神经介入术 通过在X线或CT监视下,穿刺针进入病变部位,应用射频或臭氧消融的方法将突出部分的髓核减小,减轻神经根周围炎症和粘连,从而减轻椎间盘内压力,达到缓解症状的目的。因为该治疗方法创伤小,且打一针即可,适用于大多数椎间盘突出的患者,但不适用于合并腰椎管骨性狭窄症的患者。(来源:人民卫生出版社)

冠心病患者应如何进行体育锻炼?

冠心病患者应根据自身病情、年龄以及天气、季节、早晚时间段等情况,选择恰当的运动方式,进行适量运动。

1. **运动量** 在医院进行运动平板心脏负荷试验是较为准确且安全的确定运动量的方法。需在确定最安全心率和心脏功能容量后,结合临床情况,由医生给出合适的运动量。在院外或日常生活中,以下几点可以帮助冠心病患者估计和调整运动量:

- 次日早晨起床时感觉舒适,无疲劳感。
- 每周的运动量总和相当于快步走10~20km。
- 运动强度以运动时稍出汗,轻度呼吸加快,但不影响对话为宜。
- 运动时最高心率不应超过130次/min(高龄者随着年龄增长,控制心率逐减)。
- 每次锻炼持续时间为20~40分钟,每周锻炼3~5次。

2. **运动方式** 以有氧训练为主,包括步行、骑车、爬山、游泳、打球、打乒乓球和羽毛球等。有节律的舞蹈、太极拳等也是适宜的运动方式。

3. **注意事项** 冠心病患者不宜在寒冷天气进行户外锻炼,体质弱、病情不稳定及高龄者尤其应该注意。随着体力、体质的逐渐改善,患者可以量力而行地进行一定的耐寒锻炼(如感到有任何不适,应立即停止)。清晨人的交感神经兴奋性高,是发生冠心病心血管事件的高发时间段,故不宜进行体育锻炼,较为合适的锻炼时间为午后2点或晚间7~9点。(来源:人民卫生出版社)

