

接种疫苗保安全 这些谣言别轻信

桂城目前设有5个新冠疫苗免费接种点,建议市民由工作单位组织或向所在地社区居委预约接种

五一长假将到,很多市民会选择出游或者返乡,人群的流动会增加病毒传播的风险,而接种新冠疫苗成为巩固疫情防控成果的关键。随着疫情防控形势向好,很多人误以为不用打疫苗了,并出现了一些如“新冠疫苗可能会致癌”之类的谣言。因此,本期内容将会对这些谣言和疑问进行一一解读。

知识科普

谣言① 打新冠疫苗前吃饭喝水能避免不良反应?

●真相:疫苗的不良反应与体质、年龄、基础疾病等密切相关,与是否吃饭喝水基本无关。无论接种疫苗前有没有吃饭或喝水,都不影响不良反应

的出现与否。不过接种疫苗前吃点东西,为身体补充足够的能量,免疫系统也能更好地发挥作用产生抗体。建议清淡饮食、多喝水,适当休息。

谣言② 第二针2~3周必须打,晚了前功尽弃?

●真相:3周~8周内接种第二针即可。新冠病毒灭活疫苗需要接

种两剂;首剂与第2剂之间的接种间隔要在3周及以上,第2剂在首剂接种后8周内尽早完成。

谣言③ 新冠疫苗保护期只有半年,半年后还要再打?

●真相:目前只有半年的数据,不是只能保护半年。

国家卫健委近日公布:目前通过接种者抗体水平监测,大概是6个月以上。这是目前监测到的抗体水平时间,不代表免疫只有这些时间,且抗体也不是唯一衡量保护的指标。人类接触新冠病毒才一年

多,新冠疫苗问世的时间就更短了。所以,目前关于疫苗的免疫持久性研究仍在持续观察中。针对率先接种过疫苗的“先锋队”研究发现,接种者目前已经获得了9个月的抗体监测数据。专家们也在继续加强监测,更长期的保护效果需要进一步观察。

谣言④ 新冠疫苗可能会致癌?

●真相:不存在。目前研发的国产疫苗是

RNA疫苗,致癌的病毒大多为DNA病毒,因此不存在致癌问题。

谣言⑤ 打完疫苗当天不能洗澡?

●真相:可以洗澡。但应尽量

避免接触接种区域,主要是需注意不要有伤口、破损。喜欢大力搓澡的,就请先缓几天吧。

谣言⑥ 打新冠疫苗会改变人体基因,变成转基因人?

●真相:危言耸听,毫无科学依据。

mRNA疫苗不需要进入细胞核便可表达抗原蛋白,而且是靠人体内的免疫细胞主动富集(搜集)抗原蛋白而通过一系列分

子机制,产生中和抗体。注射mRNA到人体内不会改变人体细胞的DNA。新冠病毒是RNA病毒,但不是“逆转录RNA病毒”,所以新冠病毒的基因不会整合到人体染色体中。

谣言⑦ 打完新冠疫苗就能摘口罩了?

●真相:接种完疫苗后,仍然需要坚持戴口罩、勤洗手等防疫措施。

任何疫苗的保护率都并非百分百,口罩要不要摘,取决于打完疫苗会不会感染。目前研究显

示,我国新冠疫苗保护率约70%,但对避免转成重症的保护率超过90%,对避免发生死亡的保护率接近100%。为了防止感染,在全球疫情没有结束之前,建议打完疫苗继续戴口罩。

谣言⑧ 新冠疫苗别人打了,我就可以不打了?

●真相:别人打完了是保护了别人,你没打就保护不了你。

即便建立群体免疫屏障后疫情不会传播,也不代表个体不会被感染。假如发生了新的疫情,病毒一旦传播开来,如果你不打,那你就有被感染的可能。

世界上其他国家疫苗接种率覆盖得多了,他们要到中国来,我们开放了国门,这个情况下如果

我们的人群免疫屏障低,就会对我们产生一定的危险性,所以我们要先把自己保护起来。

如果不打,世界重新开放的时候,我们是没有免疫力的。如果全球其他国家没有很好进行疫情防控,中国始终会暴露在疫情风险之下,也始终会受到输入病例的影响,因此大家不要抱有侥幸心理。

谣言⑨ 新冠病毒一直在变异,疫苗没用了?

●真相:从全球对新冠病毒变异的监测情况看,目前尚无证据证明病毒变异会使现有疫苗失效。

虽然病毒一直在变异,但到目前为止,它的临床特性没有改

变。目前科学家发现,国产疫苗对部分英国变异病毒仍有效果。病毒变异是正常现象,新冠病毒是个全新发现的病毒,不能因为病毒变异,就对疫苗没有信心。

相关链接

桂城目前设有5个新冠疫苗免费接种点

截至4月12日,桂城共接种新冠疫苗近9万剂次,日接种量最多近1万剂次。

据了解,桂城街道设置了5个新冠疫苗免费接种点,后期将会持续增加。桂城卫健办建议,市民先由工作单位组织或向所在地社区居委进行预约,按照居委指引前往各接种点接种。

- 桂城社卫平洲预防保健站
- 广东省中西医结合医院综合楼二楼、康复楼一楼、外科楼二楼临时接种点
- 桂城街道党群服务中心临时接种点
- 省医南海医院医技楼3楼临时接种点
- 平东社区临时接种点

制图/杨淑萍

通讯员 罗建贞
珠江时报记者 李冬冬

医务社工疗“心” 服务更有温度

省医南海医院社工部为医务人员解压、为病患驱走悲观情绪

当人们走进医院,希望遇到什么? 技术精良的医生,专业耐心的护士,整洁舒适的环境……在这个集中展现生命复杂性的场所,令人心酸的困境还有很多,如面对疾病的彷徨恐惧、来自家庭的矛盾纷争、需要设法祛除的身心痛苦、无处安放的临终愿望……于是,有了这样一群人——医务社工。近日,记者走近广东省人民医院南海医院(下称“省医南海医院”)社工部,了解他们的“暖实力”。

个案转介及时 发现并帮助患者

“李姑娘,黄婆婆总是说自己病好了,吵着闹着要出院,但家里人也不愿意,你过来看一看吧。”前段时间,省医南海医院社工部接到心血管内科护长的电话,提到患有心衰、冠心病的高龄长者黄婆婆入院后经治疗,病情好转,符合出院标准。黄婆婆希望出院,但因为家庭照顾分工未达成一致意见,家属不同意,黄婆婆在病房里表现得情绪暴躁。

护长初步判断这属于医疗外的情绪辅导工作,于是立即联系医务社工,把个案转介至社工部,建议医务社工为服务对象提供情绪疏导服务。

帮助患者从医疗机构过渡到居家照顾,是医务社工本次个案跟进的目的。“院内,我们针对黄婆婆自我无用感、悲观情绪以及家庭照顾支持网络弱的情况,为其制定了具体的个案服务计划,如情绪支持、康复训练知识、家属沟通等。院外,我们根据多方共同制定的出院康复计划内容,组建‘医务社工+志愿者+医护人员+家属’跨专业团队服务力量,支持黄婆婆出院后的关于身体康复、情绪稳定、家庭支持等跟踪服务。”跟进该个案的医务社工说。

由于医务社工对黄婆婆在院内及时提供情绪疏导、健康知识宣教、家属协调沟通等,以及制定了院外完善的跟踪服务流程,全病程介入服务模式让黄婆婆的情绪逐步得到恢复,黄婆婆顺利出院后,社工与医

护人员、志愿者为黄婆婆提供定期跟踪服务,使黄婆婆能够在生活照顾、身体康复、情绪支援、家庭支援和社会功能恢复方面得到连续性服务,生活质量大大提升。

全病程管理跟踪 患者院内外康复

今年,省医南海医院医务社工组织心血管患者在住院期间参加各类支持性服务,1-3月为非危重心血管病人开展入院协助46人,为172位心血管病人提供入院关怀服务,并从中发掘到个案6人。心内科活动实体空间开放为24位患者提供康复交流场所,开展病友俱乐部向患者开展疾病科普课堂,减压活动、情绪舒缓等,促进患者更好地管理疾病。

而针对心血管疾病的管理是一个漫长的过程,需要将治疗和社区康复相结合的特点,医务社工也为心血管患者贴心地提供院后探访服务,对重点患者进行出院探访,为其提供健康饮食运动和防疫贴士,运用医院-患者-照顾者-社工-社区五位一体的连续性整合照顾服务体系,实现患者从病床到社区康复的院社合作模式。

同时,医务社工也通过开展各种生活方式强化干预小组、健康宣教活动等,助力社区患者自我管理。就糖尿病患者而言,医务社工部联合临床科室为15名组员提供了密集、个别化、可量化、可监督落实的生活方式指导和追踪,在医生、社工的合作下,组员之间通过经验分享、互相鼓

励、监督落实的方式,目前共有3名组员停药,其余组员大都也都达到了稳定血糖、体重减轻的效果。

医患“好朋友” 排解情绪压力

在省医南海医院医技楼4楼天台,这里有一片充满阳光的“伊甸园”,遍地鲜花和绿植,还有精美的墙绘和休闲秋千,与院内冰冷、严肃、忙碌甚至稍微带点对生命和疾病恐惧的氛围形成鲜明对比。这里就是为医务人员提供解压、为病患驱走悲观情绪的“天台花园”。

“这个花园是从2019年3月正式面向医护人员、志愿者和患者开放的,大家可以在这里共同认领菜园,集体耕种、播种、育苗、施肥,学习如何打理一个小型菜园,在种植的过程中舒缓压力,锻炼身体及建立朋辈支持系统。”该项目负责人表示,“天台花园”开垦两年,受到了广大医护人员的欢迎。

除了有一块“疗心胜地”,医务社工本身也是“疗心人”。急诊室里,医护人员在为病患抢救生命而争分夺秒时,急诊室外就是医务社工为患者家属疏导情绪的身影。他们在家属彷徨无助之际,指引帮助办事。而回到病房,医务社工就亲切地坐在患者床边,轻声细语地和患者谈心,让他们不会因为在医院而感到孤单、害怕。医生负责治“病”,医务社工负责疗“心”,一所医院正是有了医务社工的存在,才让医疗服务更有温度。

国安篇—— 谨防泄露军工情报 坚决维护国家安全

案情回顾

张某某是某军工科研院所一名高级科研人员,研究领域涉及我国军方重要武器装备,乃至尖端武器,手握我国核心机密。2011年,张某某赴西方某国访学,在参加一次学术研讨会时,一名自称“杰克”的男子主动接近他。在最初的交往阶段,杰克不仅为张某某解决了很多生活上的难题,还用豪华轿车带张某某外出旅游、去高档餐厅用餐。此外,杰克还为张某某提供了每小时200美元的兼职工作,并允诺他会帮助张某某赴国外留学和取得居住权。

正当张某某深陷金钱和利益的巨大诱惑中时,杰克露出了他的“真面目”。杰克希望张某某能够成为他的线人,向他提供机密情报信息。在巨大的利益面前,张某某决定接受这笔交易。回国后,张某某不遗余力地为境外间谍人员搜集我国军工情报。

部门说法

上述案例中,经审判,张某某因间谍罪被法院判处有期徒刑十五年。随着我国综合国力不断提升,境外间谍情报机关对我国情报渗透活动也更加活跃。他们以我国党政机关、军工企业和科研院所等单位的核心涉密人员为目标,千方百计进行拉拢策反,搜集我国核心机密情报。在网络、生态、资源、生物等非传统安全领域,我国同样面临各种各样的风险挑战。一个个触目惊心的典型案例,警醒我们必须高度重视维护政治安全、军事安全。

相关链接

保卫国家安全,构建平安社会。4月15日至4月18日,南海区委办和南海区普法办将联合举办全民国家安全教育日主题微信学法大赛活动,参与游戏答题有机会获得微信红包等丰厚奖品,详情可关注“南海普法”微信公众号。整理/珠江时报 记者 原诗杰



■医务社工在住院部开展健康生活方式工作坊。 通讯员提供



巩固国家卫生城市 提高市民健康水平

桂城街道爱国卫生运动委员会 宣