

儿童打疫苗 这些要注意

按照国家整体部署,广东省全面启动3~11岁人群新冠病毒疫苗接种。3~11岁人群接种哪种疫苗?可以同时接种其他疫苗吗?去哪接种?有什么注意事项?家长们关心的问题,这里都有答案。

3~11岁人群有必要接种吗?

有必要。开展3~11岁人群新冠病毒疫苗接种,是筑牢全人群免疫屏障的重要组成部分,是阻断新冠病毒传播的最重要的措施。

儿童感染新冠病毒后虽然是轻症居多,但部分仍可能发展为重症,甚至死亡,且无症状/轻症患者在新冠病毒的传播中扮演重要角色。学校属于人口密集场所,一旦有输入性新冠病毒疫情发生,易造成局部的传播流行。

儿童接种新冠病毒疫苗一方面可以有效降低发病、重症和死亡的风险;另一方面可以在儿童人群中建立免疫屏障,阻断新冠病毒的传播,保障儿童学习、生活正常运转。

3~11岁人群接种哪种疫苗?

现阶段可使用的疫苗有国药集团中国生物北京生物制品研究所有限责任公司(北京生物)、北京科兴中维生物技术有限公司(科兴中维)和国药集团中国生物武汉生物制品研究所

有限责任公司(武汉生物)生产及分包装的新冠病毒灭活疫苗。

具体按疫苗说明书批准的适用对象为准,原则上采用同一个厂家疫苗完成全程接种。

3~11岁人群接种多少剂次?

接种2剂;2剂之间的接种间隔建议≥3周,第2剂在8周内尽早完成。

3~11岁人群接种获批使用的新冠病毒疫苗的安全性如何?

根据临床试验数据显示,儿童组(3~11岁)接种疫苗之后,安全性良好,和12岁以上的成人组一样安全,同时抗体水平也和成年人是一样的,儿童青少年接种新冠疫苗的耐受性良好。接种不良反应主要为发热和接种部位疼痛。

3~11岁人群可以同时接种新冠病毒疫苗和其他疫苗吗?

目前,新冠病毒疫苗暂不安排与其他疫苗同时接种。如受种者在相近时间内还需接种其他疫苗,应确保与新冠病毒疫苗接种间隔14天以上,优先保障国家免疫规划疫苗的接种。

3~11岁人群接种新冠病毒疫苗需要支付费用吗?

3~11岁儿童新冠病毒疫苗接种依然实行居民免费政策。

3~11岁人群去哪接种?

3~11岁人群按照属地管理、就近方便的原则。可以自行前往就近开放的新冠病毒疫苗接种点接种,也可以按照学校或幼儿园的通知安排参加3~11岁人群专场接种。

在校在园学生:由主管部门与学校(幼儿园)通知,到学校(幼儿园)组织集中接种,或到居住地附近的新冠病毒疫苗接种点接种新冠病毒疫苗。

非在校在园儿童:由监护人预约,到居住地附近的新冠病毒疫苗接种点接种。

儿童接种新冠病毒疫苗有什么注意事项?

监护人需提前了解新冠病毒疫苗接种相关知识,提供父母至少一方的姓名、身份证号码和联系方式,携带儿童有效身份证件(身份证或户口本等)以及儿童《预防接种证》前往接种点或接种专场,避免孩子空腹、劳累,提醒孩子当天穿宽松的衣服方便接种。

接种前如实告知健康状况,

配合做好健康问询和知情告知,通过医生评估且提供监护人签署知情同意书后才能接种。

接种后要在现场留观30分钟,确认没有异常方可离开;如有不适,及时告知医生。

回家后监护人应留意儿童健康状况,儿童如出现持续不适,应及时就医,并向接种单位报告。

3~11岁人群接种前需要做什么准备?

监护人通过粤苗APP或粤健通微信小程序预先登记孩子和家人的信息,绑定孩子在省疫苗系统中已有的档案,并自助完善档案中孩子身份证号码、父母姓名和身份证号码等必需信息,生成接种档案信息二维码。

学校(幼儿园)一般会提前收集接种档案二维码信息,在校在园学生可按学校要求及时向学校反

馈。(接种档案二维码信息可由学校提前反馈给接种门诊,接种门诊通过扫码快速定位受种者档案,完成受种者档案信息自动补充。)

如出现粤苗APP无法绑定孩子接种档案的情况,请前往接种门诊现场处理。

在校在园集中接种的学生,可由学校(幼儿园)组织收集信息统一上报。

打完新冠病毒疫苗就彻底安全了吗?

任何疫苗的有效性都不能达到100%,所以即便接种了新冠病毒疫苗,仍要坚持做好个人健康防护。

南海哪里可以打新冠病毒疫苗?

市民可关注“健康南海”微信公众号,点击下方菜单栏“疫苗接种”-“最新疫苗安排”即可查看南海区各镇街最新疫苗信息。

(综合广东疾控、健康南海)
整理/珠江时报记者 梁艳珊

断崖式降温 警惕“降温病”

气温断崖式下降,一些疾病进入了高发季节,尤其是老人、儿童因自身免疫力较弱更易生病。市民应该警惕哪些“降温病”?

抵抗力降低,呼吸系统疾病高发

天气渐冷的秋冬季节,是支气管炎等呼吸系统疾病的高发季节。天气骤然变冷,容易引起全身受凉,呼吸道局部温度随之降低,抵抗力减弱,病毒或细菌极易入侵,原来在呼吸道寄生的病毒细菌

也乘机捣乱,这样会导致支气管炎复发。

气温降低还会削弱呼吸道的生理性防御机能,容易患上流行性感冒、麻疹、水痘、风疹、流行性腮腺炎以及流脑等疾病。

建议流感流行季节,应少带孩子去人多拥挤的公共场所。老人可加强身体锻炼,多到户外活动,经常用冷水洗手洗脸,增加耐寒能力。居室每日开窗数次,通风换气。

刺激血管收缩,心脑血管疾病患者要警惕

寒冷刺激可直接作用于外周血管使其收缩,导致外周阻力增加,诱发脑血管破裂出血。天气骤冷,心脑血管疾病患者要注意监测血压,按时服药,定期复诊。当出现胸闷胸痛、头痛头晕、呼吸困难、心悸乏

力、脚踝部水肿等症状,需及时就医。有心脑血管疾病的患者可随身携带硝酸甘油、复方丹参滴丸、速效救心丸、麝香保心丸等常备急救药物。一旦有胸闷胸痛症状发作,立即服药,及时就医。

此外,应注意保暖,特别要注意头颈部、肩部、腹部、膝盖及足部的保暖,室内应保持通风良好,室温保持在16℃~20℃;作息要规律,避免过度劳累;要主动饮水,饮食宜清淡营养。

小儿肠炎疾病高发,注意给孩子保暖

寒冷的冬季,家长特别要预防孩子发生哮喘、病毒性肠炎等疾病。要注意防寒保暖,给孩子及时增加衣物。

当然,防寒保暖并不是把孩子放在一个温度永远恒定的空间里,而是不要让孩子突然接触温度急剧变化的环境,比如,在暖烘烘的房间

里面走到室外,一定要及时增加衣服,必要时帽子、口罩都要戴好。同时,要注意室内通风,避免病毒性微生物在空间里迅速繁殖。

降温时这些疾病也要注意

面瘫

面瘫是冬季一种高发疾病。专家表示,冬季面瘫是由于吹冷风受冻使机体抵抗力下降,病毒侵袭面部神经引起的。

预防建议:出门尽量戴口罩,避开寒风对面部的直接袭击,尽可能不要迎风走。遇到大风天气时,用口罩、围巾把面部、耳前、耳后围起来保护好,增加自己的御寒能力。过度劳累和病毒性感冒也容易导致面部神经肿胀、受压、损害,引起面瘫。

风湿病

在寒冷的刺激下,肌肉受到低

温的影响,粘滞性增大、兴奋性会增高,易使肌肉发生强直性收缩,影响关节的功能,引起关节酸痛。此外,突然降温时,寒冷刺激可使肾上腺素分泌增多,增多的肾上腺素则可增加血液的蛋白黏度,引起滑液的黏度增加,增加关节阻力,引起关节疼痛,引发风湿病。

预防建议:风湿病患者在冬天最需要注意的就是保暖,特别是病变位置的保暖更加重要。对于风湿病患者,日常生活中一定要加强锻炼,但不能进行过激的运动,如饭后半小时出去散步等。要注意劳逸结

合、保持正常的心理状态以增强身体素质、提高免疫力,达到抵御风寒、抗病、预防控制感染的目的。

胃病

天气转凉时就是胃肠道疾病的高发期,因为低温的刺激会引起毛细血管收缩,影响胃酸分泌和胃部血液循环,从而引发急性胃痉挛、胃溃疡、胃肠炎等胃肠道疾病。

预防建议:胃病者到了这个季节要特别注意保暖,根据气候的变化及时增减衣服,防止腹部受凉。在饮食上也要注意暖胃养胃,多喝些热水,少吃冷食,按时吃饭。

立冬过后 正是养藏时

11月7日是立冬,冬季饮食要以“温补”为主,避免盲目进补。在冬季应少食生

冷,但也不宜燥热,在饮食上依然要遵循“秋冬养阴”的原则。

三种肉

●羊肉:温胃御寒

羊肉性温热可温胃御寒,尤其适合在立冬之后食用,脂肪与胆固醇的含量也要比猪肉和牛肉少得多,是冬季具有进补和防寒双重效果的最佳美味。羊肉有助元阳、补气血、疗肺虚之功效,对气喘、气管炎、肺病及虚寒的病人相当有益。

●鸽肉:壮体补肾

俗话说“一鸽胜九鸡”,鸽子肉的营养一直为人们认可,有壮体补肾、健脑补神、降低血压、调整血糖、养颜美容等

功效,且易于消化,非常适合立冬之后食用。在一年中最冷的时候喝碗护肝补肾、益气补血的鸽子肉汤,可使人精力旺盛、容光焕发。

●鱼肉:益智健脑

冬季虽然是进补的好季节,但并不是每个人都适宜吃太燥的肉类,而营养丰富,脂肪含量极低的鱼肉就非常适合立冬之后进补食用。其蛋白质含量为猪肉的两倍,且属于优质蛋白,人体吸收率高。其次,鱼肉具有益智、健脑等作用。

三道汤

●当归生姜羊肉汤:补肾阳

中医理论认为,冬季在五脏六腑中对应肾脏,而肾脏又主封藏,是收纳阳气的关键,因此,补肾阳是养生的主旋律。“当归生姜羊肉汤”就能很好地补气补血助阳。

●姜母鸭汤:驱寒强身

冬季还可以炖锅姜母鸭来驱寒强身。“姜母”要选老姜,取一只碗,加少许水,将老姜放在碗中研磨,磨出来浓汁,就是上好的调味汁。把焯好的鸭肉及姜汁一同倒入,另加入适量甘蔗、陈皮、黄芪、党参等食材,煨至鸭肉熟烂即可。

●老母鸡汤:提高免疫力

立冬喝碗鸡汤,可以补上一年。鸡汤被人们视为“补身良药”,多喝些鸡汤可帮助人体气血恢复,也有助于提高自身免疫力,将流感病毒拒之门外。

来源:三湘都市报
整理/珠江时报记者 梁艳珊 欧晓敬