

# 疫情防控下,流感疫苗怎么打?

本报记者采访专家解读新版接种指南

今年秋冬,因新冠疫情的缘故,大家对流感疫苗接种也格外关注。孩子到底要不要打流感疫苗?打一针疫苗能保护多久呢?这些问题都在本地论坛里热度颇高。不久前,中国疾病预防控制中心发布了新版流感疫苗接种指南,记者采访专家进行了解读。

## 哪些人推荐接种?

这次发布的新版流感疫苗接种指南是在2019年版基础上更新修订而成的,增加了我国的研究结果,包括流感疾病负担、疫苗效果、疫苗安全性监测、疫苗预防接种成本效果等;更新了我国2020-2021年度国内批准上市及批签发的流感疫苗种类;更新了本年度三价和四价流感疫苗组份;更新了2020-2021年度的流感疫苗接种建议。

专家指出,普通感冒常由于受凉或鼻病毒、冠状病毒、细菌等病原引起的呼吸道疾病,传染性不强,症状较轻,呈自限性。流感是由流感病毒(主要是甲型和乙型)感染引起的急性呼吸道传染病,主要通过其近距离呼吸道飞沫传播,也可以通过口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播,在人群聚集的场所发生聚集性疫情。

流感病毒的分型中,甲型最擅长“变身”,也最容易引发大规模流行。比如,H7N9禽流感、H3N2型流感都属于甲型。在没有新冠疫情以前,流感本来就是全球性问题,随着人口流动频繁,流感很容易扩散传播,根据往年经验,流感病毒会不断变异,流行毒株型号每过一段时间会变一下。

结合新冠肺炎疫情持续在全球流行的背景,指南推荐了优先接种人群,首先是医务人员,包括临床救治人员、公共卫生人员、卫生检疫人员等;养老机构、长期护理机构、福利院等人群聚集场所脆弱人群及员工;重点场所人群,如托幼机构、中小学校的教师和学生,监所机构的在押人员及工作人员等;其他流感高风险人群,包括60岁及以上的居家老年人、6月龄-5岁儿童、慢性病患者、6月龄以下婴幼儿的家庭成员和看护人员以及孕妇或准备在流感季节怀孕的女性等。只要是大于等于6月龄且无禁忌证的人群,均可接种流感疫苗。

应对流感,接种疫苗是最经济、最有效的防护方法。上海市疾

控中心免疫规划所负责人黄卓英告诉记者,尤其推荐婴幼儿和儿童、60岁及以上老年人以及患有慢性疾病者接种。医务工作者平常接触患者机会比较多,接种疫苗不仅可以保护自己,在工作过程中也可减少和患者间传播病毒的机会。

孕妇是可以接种流感疫苗的,接种后不仅可以保护孕妇,降低孕早期患流感、孕期发热等风险,也可通过胎传抗体保护6月龄内无法接种流感疫苗的新生儿免患流感。

## 啥时候接种最好?

当前,全球新冠肺炎疫情还没有得到有效控制,秋冬季又是呼吸道疾病高发季节,今年存在新冠肺炎与流感等呼吸道传染病叠加流行风险,因此,今年更要做好季节性流感防控工作。流感病人也会发烧,出现呼吸道症状,可能会对诊断造成一定的干扰。接种疫苗可以作一定程度保护,对疫情防控有很大帮助。

那么,流感疫苗对人体的保护有效期是多少呢?黄卓英表示,人体对感染流感病毒或接种流感疫苗后获得的免疫力会随时间衰减,衰减程度与人的年龄和身体状况、疫苗抗原等因素有关。临床试验证据提示,接种灭活流感疫苗对抗原类似毒株的保护作用可维持6-8个月,接种1年后,血清抗体水平显著降低,免疫力也就降低了。因此,即使流感疫苗组份与上年完全相同,仍然建议每年接种。每年流感流行季节前是接种疫苗的最好时期,但并不是说过了这段时间接种疫苗就没用了,在流感疫苗供应期间都可以接种,都能产生保护。打完疫苗以后,抗体产生的时间大概是2-4周,所以在流行季节前越早接种越好。

很多人认为接种完疫苗就一定不会得流感了,这是理解误区。黄卓英表示,接种流感疫苗后,会降低感染的几率,但不能达到100%的保护。不过即便“中招”,症状也会轻很多。毕竟对于流感患者来说,可怕的不一定是流感本身,而是它带来的如肺炎、继发细菌性肺炎、急性呼吸窘迫综合征、心血管和神经系统等肺外表现及多种并发症。所以,推荐接种流感疫苗的同时,也要继续保持良好的个人卫生习惯,平时还应注意休息,饮食均衡,提高抵抗力。

首席记者 左妍

呼吸道疾病高发季快到了,请收下这份当季提醒

## 手要好好洗 口罩更要好好戴



今天上午,金山区金蔷薇幼儿园小朋友进园先用“7步洗手法”洗手  
本报记者 陶磊 摄

这两天,申城气温都在30℃以下,早晚的凉风也在提醒大家,秋天快来了,流感等呼吸道疾病高发的季节也要来了。上海市健康促进中心主任吴立明提醒,疫情防控常态化,保持社交距离、科学佩戴口罩还是非常必要的。

### 口罩备一点 出门随身带

开学不久,气温下降,感冒发烧的孩子明显多了,上海市儿童医院的发热门诊人头攒动。大部分家长戴着口罩有序入院。不过,也有一些市民放松了警惕。在国妇婴门口,记者就看到几名男性家属因没戴口罩被保安“无情拦下”,“为了你自己和孕产妇、宝宝的健康,一定要戴上口罩。”在地铁里,也经常能见到这样的画面,要么鼻子在口罩外,要么口罩全程戴在下巴上……尽管广播里一遍遍提醒,但依然有人不为所动。这种戴法起不到任何防护作用。

今年疫情期间,儿童佩戴口罩且居家隔离,为呼吸道交叉感染设置了物理屏障。秋冬季节,常见的呼吸道传染病包括流感、普通感冒,室内活动增加和通风不畅等人为因素均增加了呼吸道传染病的发病风险。

吴立明提醒,预防呼吸道感染,除了打疫苗外,做好个人防护仍是重点。“不要因为现在国内

新冠疫情得到有效控制就麻痹大意,很多市民口罩也不戴了,手也不洗了。”吴立明说,平时家里口罩还是要备一点,不要到关键时刻再去抢购。每天外出应随身携带口罩,有需要时可戴上。

### 秋冻别逞强 早晚要添衣

“秋季早晚凉、白天暖,所以要按照温度变化增减衣服。”龙华医院内科主任医师郑敏宇指出,民间有“春捂秋冻”之说,秋天稍微冻一冻在一定程度上能刺激人体的免疫系统,提高抵抗力,但是秋冻要有度,老人小孩防御能力本来就比较差,冻过头容易染病,所以秋冻不是人人都适合,自身觉得承受不了的,千万不要秋冻。

中医对感冒的饮食调护包括“避风寒,节饮食,慎起居”。郑敏宇建议,平时常备一件薄外套,早晚可穿上,特别要注意薄弱部位(颈部、肩关节、膝关节、肘部等)的保暖。

### 孩子若发热 别忘多喝水

龙华医院儿科主任姜永红主任医师表示,温度降低后各种细菌、病毒活跃,孩子容易受凉。急性上呼吸道感染,往往以病毒感染居多,所以幼儿园和学校等孩

子聚集的地方容易传播。中医把感冒主要分为风寒感冒和热风感冒。风寒感冒主要表现是怕冷、无汗,鼻流清涕、喷嚏、咳嗽;热风感冒常常有发热出汗,鼻流浊涕,咳嗽痰黄,咽部红肿疼痛等。还有一类感冒叫时行感冒,就是流感,起病急骤,高热、无汗,头痛,肌肉酸痛,或有呕吐腹泻,具有传染性。

普通感冒早期症状不严重,且没有发热,可以先在家里尝试自行治疗。风寒感冒可以用荆防颗粒、午时茶等;热风感冒可以用小儿豉翘清热颗粒、连花清瘟颗粒、疏风解毒胶囊等;咽痛明显可用蒲地蓝消炎口服液等。

如果孩子出现发热,一定要多喝水,可物理降温;若体温超过38.5℃,则需要口服退热药。但是有过高热惊厥史的孩子,不要等到38.5℃,退热要积极。吃了退热药还要多喝水,多休息,切忌盖被捂汗,防止高热惊厥。

有些孩子一发热就到医院发热门诊门诊做了核酸检测,且配了药,但回家吃药效果不好,还要不要再去医院呢?专家提醒,如果孩子一直发烧不退,并且精神不好,呼吸急促,咳嗽加重,还是要再次前往医院检查治疗。

### 聚餐用公筷 牢记三字经

国庆长假即将到来,许多市民预订了周边游、短途游,和亲朋好友的聚会也排上了日程。对此,市健康促进办副主任、市卫健委健康促进处处长王彤表示,朋友欢聚,合餐时筷来箸往,容易引起交叉污染。目前,上海已经启用地方标准《餐饮服务单位公筷公勺服务规范》,提出“每菜一筷或一勺”,同时鼓励餐饮企业自主创新“公叉勺”。长假期间,聚会增多,王彤建议市民继续保持用餐文明礼仪,使用公筷公勺,或分餐制进食。

常态化疫情防控工作不容忽视,市健康促进中心主任吴立明总结了个人防护三字经:勤洗手、少聚集、常通风、戴口罩、用公筷、一米线。他提醒,尤其要保持社交距离,并且避免带病工作、聚会。

首席记者 左妍

十分钟 邂逅《十分上海》· 岁月特辑

## “零拷”:上海人的“生活经”

曾经的上海,一百样东西都可以“零拷”。油盐酱醋腐乳酱菜,大米火油黄酒白酒……这样的零售模式,让商品能够以最小计量单位起购。

随着城市发展,有的“零拷”店渐渐消失,有的“零拷”店还在“发光发热”。要问为什么?本期《十分上海》里,就藏着这个习俗背后的市民“生活经”。

早上8点半,位于杨树浦路上的上海制皂有限公司门市部开门了。

市民孙先生带着三个空桶外加一个空塑料瓶,指着价目表说:“拷三桶洗衣液,拷一瓶洗手液。”这个小店,他一来就是20年。

店长王世海熟练地接过空瓶,从分门别类的圆桶中往里灌洗手液。“‘做人’嘛,我们这辈人从小‘拷酱油’是家务。”孙先生说自己一年起码来个五六趟。

68岁的秦阿姨面对镜头:“上海人讲究‘乐惠’,首先这里有价格优势。其次这塑料瓶还能反复用。你看我用几斤拷几斤,还不浪费!每次

都会帮家里人带,我们四姐妹,一个电话过去说‘我拷好了’,周末大家就要聚聚了。”

王世海介绍,这家门市部可能是上海最后一家能“拷”到洗衣液的店了。“30年前我在制皂厂里,这家店就在了,到了换季的时候,早上可是排队等开门的。”

除了零拷洗衣液、洗洁精、洗手

液等,“上海药皂”“蜂花檀香皂”“固本洗衣皂”等本土老品牌也是市民心头好。70岁的谢老伯回忆:“过去我在安徽插队落户,从上海带块固本肥皂去,当地老乡从我这儿换半块,用的是半头猪呢!”

他说自己中意“零拷”并不是因为钱:“我和老伴退休工资加起来过万,拷是习惯,用是情怀,固本皂在

这里买一块用好久呢。”还有蜂花檀香皂,“以前哪有樟脑丸,衣橱里放一块香皂,不会生虫还能飘香,特别灵。”

下午4点半,门市部准时关门了。蓝底白字的价目表、五花八门的塑料瓶、充满回忆的老品牌……过去的“零拷”生活有些窘迫,但记忆里的持家与节俭成了习惯,上海人也因这些“小乐惠”获得了最实在的快乐。

视频摄影部



扫码看 上海人的“生活经”