

符合条件独居老人要尽快接种疫苗

市疾控中心提醒节假日个人防护注意事项

本报讯(本报记者)假期期间,在疫情防控方面,个人有那些需要注意的?市疾控中心专家们给出了专业提醒。

问 市疾控中心专家委副主任于佳男

问 独居老人与社会接触少,且家中无人,是否还有接种疫苗的必要?

答 独居不意味着跟社会完全隔离。当前的奥密克戎变异株传染性强、传播速度快、传播过程隐匿,每个人感染病毒的风险都在增大,包括独居老人。老年人一方面免疫力在衰退,另一方面大多有基础性疾病,感染病毒后重症风险较高。建议不管是独居,还是与家人同住的老年人,尽快接种疫苗。

问 为什么老年人更需要接种加强针?

答 老年人接种完加强针后,可以显著控制病死率,接种第二剂次加强针后,病死率可以进一步降低。通过接种第二剂次加强针,可以让老年人在较短时间内提升抗体水平,更好提升保护能力。

问 市疾控中心性病艾滋病预防控制所副所长徐阳

问 春节返乡前要做好哪些准备工作?

答 1.要评估自身身体状况。对于居家治疗的新冠病毒感染者,非必要不外出,不要探亲和旅游;老人、孩子、慢性病患者和孕产妇等重点人群,应尽量不安排出行;出现发热、干咳、咽痛、乏力等症状的人员要履行个人防护的责任,及时做好健康监测或者抗原检测,在没有排除风险之前要避免乘坐公共交通工具,同时也不前往人群聚集的场所。

问 市疾控中心党委书记尹光昕

问 春运旅途中,乘坐长途公共交通工具个人防护应注意哪些?

答 1. 错峰出行,合理选座。如乘坐飞机建议挑选人少的航班,尽量分散坐,相互间隔出空位,保持合理的社交距离,减少近距离与他人接触。

2. 准备防护物资。由于列车、飞机上对乘客携带的物品有规定,建议根据安检要求,如允许可随身携带含有酒精的小型免洗洗手液、消毒湿巾或棉片,以便清洁双手和可能触碰到的地方。

3. 避免带病出行。出现发热、咳嗽、咽痛、乏力等症状者,尽量避免乘坐公共交通工具,非必要不出行。

问 市疾控中心党委书记尹光昕

问 春节期间家庭聚餐聚会应注意什么?

答 为通过人员聚集把感染风险传给“老、幼、病、孕”,尽量不要举办大规模家庭聚餐聚会。家人团聚时,尽量减少亲朋聚餐聚会规模、人数,缩短聚会时间,加强自我防护,注意咳嗽礼仪,保持环境清洁和室内通风。家庭聚餐时,要使用清洁的水和食材烹饪,处理生的禽、肉、水产品后要清洗双手;餐具和菜板做到生熟分开;夹菜用公筷;餐具消毒时首选煮沸消毒。如自我健康监测出现相关症状,应避免参加聚餐聚会。

问 市疾控中心党委书记尹光昕

问 春节期间自驾返乡要注意什么?

答 自驾出行前一定要科学规划路线,了解途经地、目的地疫情,避免前往人群聚集场所。要备足口罩、消毒纸巾、体温计、抗原检测试剂盒、解热镇痛药等物品,同时关注气候变化,备足保暖衣物。在高速公路休息区要戴好口罩,保持手卫生,避免跟其他人过多接触,最大限度减少感染的风险。如果旅行过程中出现一些呼吸道症状,可以用快速抗原检测试剂做检测,同车的其他人员要做好防护。如果症状比较严重,要就近及时就医。

问 市疾控中心传染病预防控制所副所长刘木子

问 经常喝白酒,可以预防新冠病毒感染吗?

答 首先新冠病毒的传播途径是经呼吸道飞沫和密切接触传播,属于呼吸道传染病,而饮用白酒是消化道途径,是不能预防新冠病毒感染的。而且酒精在经过消化道吸收、肝脏代谢后,其血液和气管道里的乙醇含量,远远不足以杀死病毒。其次白酒度数一般为28度至70度,医用酒精浓度为75%,医用酒精之所以选用含有75%乙醇的水溶液,是因为这个配比消毒效果最好,任何低于或者高于75%的乙醇溶液消毒效果都是相对较差的。

问 市疾控中心党委书记尹光昕

问 农村返乡人员个人防护应注意些什么?

答 1. 做好个人防护。返乡回家后要及更换、清洗旅途中使用的外套、裤子等,使用含75%酒精消毒行李箱和手机等;处理完后,及时用洗手液(肥皂)、流动水洗手。日常生活中,要坚持勤洗手、戴口罩、常通风、公筷制,保持社交距离、咳嗽礼仪、清洁消毒等卫生习惯,即使感染康复以后,也应该做好个人防护。

2. 加强健康监测,如有异常及时就医。加强个人防护要随时关注自己的健康状况,如出现发热、咳嗽、腹泻、乏力等症状,或者抗原检测阳性的时候,要尽可能待在通风好、相对独立的房间,尽量减少与同住人员的接触,密切关注病情的进展。如果出现症状比较重,有高烧不退的情况,一定要到村卫生室或者乡镇卫生院及时就医,就医过程中要佩戴一次性医用口罩及以上级别口罩,尽量避免乘坐公共交通工具。

3. 走访慰问要注意个人防护。回乡以后尽量少聚集、少聚餐,农村的老人孩子是重点人群,如果回乡人员回去以后,刚开始几天和老人、孩子接触,一定要戴好口罩,勤洗手,聚餐时建议使用公筷。如果自己感觉有症状的时候,一定要做好自我隔离,保护好老人、孩子这些重点群体。

4. 红白事尽量简办。红事、白事、聚餐等活动尽量简办,减少人员聚集,当要举办聚集活动的时候,还要适当控制人员规模,疫情比较严重的时候,要按照当地的疫情防控的规定和要求减少聚集性的活动,避免疫情传播。

5. 积极参与村里的防疫工作。广大父老乡亲在做好自身防护的基础上,还要积极参与村里的防疫工作,尽最大努力把基层防疫网络力量建好建强。

问 市疾控中心党委书记尹光昕

问 是否可以挑个“温和的毒株”产生抗体?

答 同一毒株感染不同的人,也会因为每个人抵抗力的不同,即个体差异,会有不同的症状表现。不能因为看到一个人感染后症状轻,就认为这个人感染的毒株更加温和。是否有更加“温和”的毒株,还有待于从毒株的流行和群体感染的情况等各项指标去观察,收集更多的循证医学证据去佐证。

问 市疾控中心党委书记尹光昕

问 春节期间家庭聚餐聚会应注意什么?

答 为通过人员聚集把感染风险传给“老、幼、病、孕”,尽量不要举办大规模家庭聚餐聚会。家人团聚时,尽量减少亲朋聚餐聚会规模、人数,缩短聚会时间,加强自我防护,注意咳嗽礼仪,保持环境清洁和室内通风。家庭聚餐时,要使用清洁的水和食材烹饪,处理生的禽、肉、水产品后要清洗双手;餐具和菜板做到生熟分开;夹菜用公筷;餐具消毒时首选煮沸消毒。如自我健康监测出现相关症状,应避免参加聚餐聚会。

一图读懂

省卫健委详细解答：“阳康”后能否剧烈运动？

本报讯(记者 杨艳)“阳康”后能否立即剧烈运动?会诱发心肌炎吗?如何识别危险信号?1月12日,黑龙江省卫健委对此进行了详细解答。



“阳康”后运动注意事项

即使核酸和抗原检测结果呈阴性,这一结果仅代表病毒在人体内逐渐停止复制,身体内的免疫功能还是处于亢进状态,器官和组织修复暂时未完全到位,完全恢复需要一定过程,至少需要半个月时间。因此,在这段时间内,“阳康”的人应尽量避免剧烈运动。

“阳康”后运动时,如何识别危险信号?

运动者需要观察自己在运动时和运动后1小时的身体状况,关注自己是否有异常感觉。运动后第二天是否出现呼吸困难、心率异常、过度疲劳等情况,如果有以上情况,可以退回到低强度活动阶段并寻求医疗建议。

“阳康”后运动会诱发心肌炎吗?

一些患者感染后,导致心肌损伤,由于症状轻微或其他症状混淆,未能及时发现或重视,在转阴后短时间进行运动,导致损伤进一步加重,出现心肌炎症状,甚至出现更严重后果。各种病毒感染后都有诱发心肌损伤的可能,虽然发病率不高,但也要引起重视。心肌炎好发于儿童和20至30岁的青壮年,因病毒感染诱发的心肌炎往往出现在感染后1—3周,因此,专家建议感染后2—3周内不要进行剧烈运动。

市红十字中心医院药师给出“阳康”用药心得

复方甘草片止咳祛痰不可滥用

本报讯(孙丽霞 叶鸣)前些天,哈尔滨市红十字中心医院药剂科副主任药师何秀权“阳”了,作为一名药师,他根据自己的症状合理用药,基本上两周的时间身体就恢复了。身体恢复之后,何秀权药师深感针对新冠感染合理用药的重要性,于是总结出一些用药心得与大家分享。

一、不要盲目退热

“阳”了之后,大部分人首先会有发热症状。适度的发热能增强机体免疫功能,是有利于抗感染的。因此,不建议急于退热,盲目退热会抑制机体免疫功能。但是,过度发热会导致机体能量消耗,脏器负荷加重,甚至引发脏器功能不全。

孕妇发热可导致胎儿发育障碍,4岁以下的幼儿高热惊厥发病率比较高,因此对于孕妇和有高热惊厥病史的儿童,一旦发热应及时规律使用退热药。无基础疾病的普通成年人可以在38.5℃以上时使用退热药,退热药首选对乙酰氨基酚(又名扑热息痛),孕妇和儿童如无过敏史尽量选择对乙酰氨基酚退热。其次,选择布洛芬。但要注意布洛芬缓释胶囊是用来镇痛的,不是用来退热的,退热应该用布洛芬糖浆或布洛芬颗粒。发热初期,可能会出现使用退热药体温仍不降至正常的现象,此时不必紧张,能控制在38.5℃以下即可,因为退热需要一段时间和过程。

如果服用退热药3日症状仍未缓解,此时应及时就医,不要两种退热药同时使用。有一些复方感冒药也含有对乙酰氨基酚成分,不要与退热药同时使用。对乙酰氨基酚与布洛芬两种药也不要交替使用,如果需要中途换退热药,可以换一次,但不要来回交替使用。一般来说,发热期间如果使用中成药的话,应注意在发热合并手脚冰凉又浑身发冷时,可以选用辛温解表类中成药如风寒感冒颗粒、荆防颗粒、感冒清热颗粒、九味羌活丸等,覆被保暖,以令汗出,只要四肢手脚温暖,不日即可汗出热退。

二、止咳药不可滥用

咳嗽是大多数患者一直伴随的症状,初期咳嗽可按风寒咳嗽治疗,可选择通宣理肺丸、风寒咳嗽丸、杏苏止咳糖浆、咳速停糖浆、苏黄止咳胶囊。西药常用止咳药有右美沙芬,祛痰药有氨溴索、溴己新、愈创甘油醚、乙酰半胱氨酸。西药止咳药和祛痰药各选一种,如单纯止咳不祛痰的话,会导致痰咳不出不利于疾病痊愈。孕妇和哺乳期女性使用右美沙芬和愈创甘油醚时应咨询医师,谨慎使用。一些患者根据用药经验喜欢用复方甘草片止咳祛痰,复方甘草片不可滥用,一方面甘草片含有阿片容易成瘾,另一方面甘草有激素样作用,服用过量容易引起水肿和高血压,药监局早已把复方甘草片归类为处方药,须有医师处方才可使用。复方甲氧那明胶囊常被用来止咳,这个药主要用来治疗支气管哮喘,含有盐酸甲氧那明为β肾上腺素受体激动剂,此成分高血压患者慎用,含有那可丁为外周止咳药,含有氨茶碱为平喘药,氨茶碱过量容易引起毒性反应。

三、不要乱用抗菌药

“感染期间,不要乱用抗菌药!”“不要乱用抗菌药!”“不要乱用抗菌药!”重要的事情说三遍。新冠感染是病毒感染,抗菌药在病毒面前是毫无作用的,除非细菌“乘虚而入”,并发细菌感染,方可使用抗菌药。抗菌药杀灭病原菌的同时杀害有益菌也不含糊。抗菌药多为寒凉之品,发热期间使用,会加重浑身发冷的症状。切不可自行使用抗菌药,应在检查确定有细菌感染之后,方可在医生指导下使用,剂量、疗程都要由医生指导。

四、合理用药可以最大限度缩短病程

患病期间有其他症状可以对症用药。有腹泻症状可以选择藿香正气水;咽干咽痛可用清咽滴丸、六神丸;有腰腿痛、四肢痛可用狗皮膏;鼻塞可用赛洛唑啉滴鼻剂;流鼻涕可用氯苯那敏。合理用药可以最大限度地缩短病程,如果用药错误会适得其反。

市疾控中心专家解析XBB.1.5毒株

短期内XBB.1.5引发大规模流行的可能性低

本报讯(记者 刘菊)1月12日,记者采访了哈尔滨市疾病预防控制中心传染病预防控制所所长李世娥,为大家解析XBB.1.5毒株。

XBB是什么?

XBB是新冠奥密克戎BA.2衍生的2个变异株BJ.1和BM.1.1.1的重组毒株,于去年8月在印度被首次发现,已在一些欧美国家成为优势毒株。XBB衍生的分支XBB.1.5相比XBB其他亚分支,其传播优势进一步增强。

XBB.1.5的国际流行情况

XBB.1.5自2022年11月以来在美国新冠感染占比逐渐增加,12月30日占比已经达到40.5%,可能取代BQ.1.1和BQ.1成为美国的优势流行毒株。截至2023年1月2日,全球流感共享数据库(GISAID)的数据则显示,截至2022年12月31日,全球至少74个国家和地区已检测到XBB.1.5。

XBB.1.5在国内存在情况

中国疾控中心4日发布信息显示,现阶段我国流行的毒株仍以BA.2和BF.7为绝对优势毒株。2022年10月至12月本土共报告发现XBB病例16例(全部为XBB.1进化分支),本土病例暂未检测到XBB.1.5本土病例。BQ.1和XBB在我国尚未形成优势传播,但其传播优势会逐渐增加。2022年10月至12月,在输入病例中检出XBB病例199例,包括9个亚分支,其中4例为XBB.1.5输入病例。

XBB.1.5毒株的致病力

BQ.1和XBB的致病力与奥密克戎其他系列变异株没有明显区别,重症率和死亡率在流行BQ.1和XBB的国家也没有增加。

XBB.1.5是否会导致腹泻

血管紧张素转化酶2(ACE2)作为新冠病毒结合细胞的主要受体,除在肺部表达外,在肠道的含量也较高,因此,新冠病毒各个变异株,包括XBB系列变异株,都会感染肠道黏膜细胞,但由于个体差异,是否出现肠道临床症状和个体差异有关。目前没有发现XBB毒株比其他毒株更容易导致严重的腹泻或肠道其他临床症状。

XBB.1.5是否会引发第二轮感染

中国疾控中心4日发布信息显示,个体在感染BA.5.2或BF.7后产生的中和抗体,在短期内(3个月)会维持相对较高水平,预期对其他奥密克戎变异株分支(包括XBB)有较好的交叉保护作用。我国短期内,由XBB系列变异株包括XBB.1.5引发大规模流行的可能性低。有报道XBB.1.5可能有较强的免疫逃逸能力,但美国CDC的监测数据证实,近几周XBB系列变异株占比增加期间,新冠感染者报告数、住院病例数、死亡病例数并未出现显著增高。

如何防护XBB.1.5毒株

和预防其他奥密克戎亚型病毒感染一样,还是做好自身健康的第一责任人。做好自我健康监测,适量储备家庭常用药,重点保护高龄老年人和有严重基础性疾病等重症高风险人群,前往人群聚集场所时应规范佩戴口罩。公众既不要恐慌,也不要轻视,保持良好心态等健康生活方式。健康人群3至6个月内感染新冠病毒的再感染概率很低。