

又到“流感季”，市疾控中心温馨提醒——

本月底前接种流感疫苗效果最好



接种疫苗 本报记者 刘佳霖 摄

本报讯(记者 王雪)天气渐凉,关于流感疫苗的咨询多了起来。不同种类的流感疫苗有什么区别?什么时候打更合适?市疾控中心免疫规划科科长王庭柱建议:月底前接种流感疫苗效果最好。

建议10月底前完成流感疫苗接种

“自9月下旬以来,市疾控中心预防接种门诊已有1200余人次接种流感疫苗。”市疾控中心免疫规划科科长王庭柱介绍,“南阳一般在11月进入流感流行季,并于12月进入高发季。由于流感疫苗接种后一般需2周到4周(灭活)或3天至5天(减活)才能产生抗体,建议市民10月底前完成流感疫苗接种,预防效果更好。如果在10月底前没有打上疫苗,在整个流感流行季都是可以接种的。孕妇和一些需要打两针流感疫苗的婴儿则建议提前接种。”

我市可打的流感疫苗有哪些?从生产工艺来说,今年有三种流感疫苗。第一种为流感灭活(裂解)疫苗(三价/四价,注射),第二种流感灭活(亚单位)疫苗(三价/四价,注射),第三种

为流感减毒活疫苗(三价,鼻喷)。其中,6月龄至3岁的婴幼儿仅可接种第一种流感灭活(裂解)疫苗,18岁以上的成年人可以接种第一种流感灭活(裂解)疫苗和第二种流感灭活(亚单位)疫苗,3岁至17岁的儿童和青少年可以接种全部上述三种流感疫苗。疫苗供应情况,以各预防接种门诊实际情况为准。

流感疫苗的三价、四价是什么意思?疫苗中的“价”,指疫苗可以预防的某种病原体的类型数。四价流感疫苗比三价的多预防一种流感病毒的亚型。自2020年3月起,全球流感监测网络就再也没有监测到“B/Yamagata”毒株,即四价比三价多的那一种,所以世界卫生组织认为,当前的流感疫苗,已无须再包含这个成分。简而言之,打三价就够了;如果只有四价,也可以打,无须强求价型。

哪些人有必要打流感疫苗

至于哪些人有必要打流感疫苗?王庭柱告诉记者,“如无接种禁忌,建议所有≥6月龄的人每年都接种流感疫苗。”以下人群优先推荐接种:医务人员;

大型活动参加人员和保障人员;养老机构、长期护理机构、福利院等人群聚集场所的脆弱人群及员工;重点场所人群。如托幼机构、中小学教师和学生等;其他高风险人群,如60岁及以上者、6月龄至5岁儿童、慢性病患者、6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员、孕妇或备孕的女性。

此外,经常有人会质疑为什么去年我打了流感疫苗还是发热、咳嗽?对此,王庭柱解释道:第一,流感疫苗的保护效力并不是100%,无法保证打了就不生病,但可以大幅降低发病、重症及死亡和并发症的风险。第二,流感的潜伏期通常为1天到4天,如果在此之前已经感染病毒,那么确实会“打了疫苗还得流感”。第三,普通感冒、百日咳、支原体肺炎、腺病毒感染等疾病的症状有一定相似性,都可能包括发热、流涕和咳嗽,流感疫苗并不能预防这些疾病。第四,如果一个家庭或办公室、工厂、学校、班级中仅有少数人打流感疫苗,那么无法形成人群免疫屏障,病毒会持续传播,个体也无法独善其身。③1

骑着电动车玩手机 这样做后果很严重

□本报记者 魏巍

一边骑电车一边看手机,“咣当”一声撞在停靠路边的汽车上,骑车的女士胳膊、膝盖摔得擦伤出血,手机也甩到几米开外,汽车的车尾处也被撞破……来往行人都被吓了一跳,连忙上前搀扶,询问情况,原来是她边骑车边用手机回信息,躲闪不及出了事故。

随着智能电子产品的发展,“低头族”已成为一种普遍现象。10月21日午间,正值交通高峰时段,记者在街头调查发现,路上有不少行人都是一边看手机一边前行,甚至有的骑车人右手控制车辆,左手握着手机,耳朵上还戴着无线耳机,不时被手机里的内容逗得露出笑容,显然没有专注于路况、车况。

“要么不开车,开车就要精神饱满、全神贯注。”一位多年驾驶出租车的老司机说,“机动车的力量非常大,一旦发生意外,给身体造成伤害,追悔莫及。”记者采访了几位资深驾驶人员了解到,分心骑行会妨碍驾驶,降低反应速度,危害非常大。

骑行中看手机违反交通法规吗?根据《中华人民共和国道路交通安全法》,骑电动车看手机属于驾驶非机动车时分散注意力的行为,违反了交通安全的规定。行人、乘车人、非机动车驾驶人违反道路交通安全法律法规关于道路通行规定的,将受到警告或者5元以上50元以下的罚款处罚。根据《中华人民共和国道路交通安全法实施条例》,在道路上驾驶自行车、三轮车、电动自行车、残疾人机动轮椅车时,不得存在双手离把或者手中持物等行为。

“手中持物”尚且不被允许,更何况是时不时转移视线的“盲骑”了。目前,全国很多城市都加大了对“分心驾驶”的处罚力度,对骑电动车看手机、撑雨伞、抽烟等行为都会进行警告或处罚,保障交通秩序和行人安全。

“行车前先选好路线,做好规划,实在不行就停在路边再查看手机地图。”外卖员小王说,自己送单时都是看准路线、记牢目的地了再出发,虽说送餐是要争分夺秒,但边骑行边看手机确实没有必要。

如果一定需要用手机实时导航的话,网友们也在社交平台上分享了许多“经验帖”。比如一些骑行爱好者使用手机支架、佩戴智能手表,打开语音导航,只用听声音即可确定方向,这样会比“单丢把”安全许多。③1

市城管局举办“城管开放日”系列活动

本周四 我们一起走进南阳热力公司

本报讯(记者 陈书洁)10月21日,记者从市城管局获悉,“城管开放日”系列活动第二站将于10月24日下午走进南阳热力公司,通过引导市民走进供热、认识供热、了解供热,促进供热服务标准化、管理规范化,全面提升供热服务品质。

本期活动主题为“供热心贴心 温暖零距离”。届时,将邀请市民代表和媒体代表一同走进热力公司首站、综合服务大厅、两相路丰泉路口鸿达小区热力站、建业壹号城邦热力站、等地现场参观,进一步扩大市民群众对城市集中供热工作的全面了解。在随后的座谈环

节,南阳热力公司将认真倾听市民群众对供热工作意见,将市民关切的供热质量、供热服务、热价调整等问题记录在案并及时解答、解决。

此次开放日活动公开征集市民代表参与,有意向的市民可报名参加,报名联系电话:17518955535。③1

南阳市骨科医院 开展骨质疏松系列科普讲座暨义诊

10月26日(本周六),国家中医骨伤区域医疗中心、南阳市中医院独山院区(南阳市骨科医院)举办敬老月骨质疏松健康讲座活动。家里有女50岁以上、男60以上的长辈,可免费领取骨龄检测名额,更有惊喜好礼赠送。

咨询热线:0377-66771111。

让我们携手,为家人筑起温暖的健康防线!