

接种疫苗有疑问 疾控专家来解答

1、不确定自己是否适合接种怎么办？

如果确实属于接种禁忌的，是不能提供接种服务。如果属于接种事项列明的情况，建议在接种前如实向接种医生告知，以便医生充分评估以后确定是否适合接种。

2、疫苗保护期到底有多长？

新冠疫苗是一个新疫苗，根据抗体水平监测大概是在六个月以上。但我们也知道抗体不是唯一的保护指标，在疫苗发挥作用的过程中还有其他因素。所以后续我们对疫苗的持久性要做相关研究，确认它的保护期到底有多长。

3、已经接种了新冠疫苗，是否需要再次接种？

国药中生介绍，整个临床研究过程中，现在观察到疫苗保护持久性是半年左右数据，中和抗体持久性也是在半年左右。整体设计的临床过程中设计了加强针接种，观察抗体持久性和保护力水平，目前初步得到的结果来看，加强针可以有效提升中和抗体滴度，有效提升抗体持久性，同样可以有效提高疫苗抗变异的能力。

未来还要在海外开展三期临床研究来持续地观察抗体持久性、保护持久性，是否需要加强针的接种？何时来打？还是要根据未来三期临床的研究结果来回答。

4、新冠疫苗有什么预防效果？

疫苗本身有预防感染、发病、重症和死亡的作用。现在我们得到的有效性结果是我们临床实验得到的结果，后续随着疫苗

3月28日下午，国务院联防联控机制召开新闻发布会，介绍新冠疫苗接种与供应保障有关情况。截至2021年3月27日，各地累计报告接种新冠病毒疫苗10241.7万剂次。关于新冠疫苗，发布会还介绍了这些最新消息。

的应用，我们对它上市后的保护效果也会开展相关研究。

5、新冠疫苗的供应保障如何进行？

一方面积极稳妥的拓展接种服务能力，优化疫苗的配送流程，提高流转和运转的效率。科学安排疫苗的周转数量，要求是不得积压库存，通过多种方式增加接种点和接种台的数量，满足群众的接种需求。另一方面要加强部门联动，协调工业和信息化部门来加强疫苗的供应保障。

6、第一针接种后，最好在多长时间后接种第二针？

首剂接种之后，接种第二剂间隔要求大于等于三周以上，尽量在接种第一剂次疫苗后8周内尽早完成第二剂接种。

7、如果赶上出差或外出，是否可以在异地接种第二针？

根据指南规定，建议尽量使用同一个企业的品种，完成两剂次的接种。假如遇到异地供应不上同品种的时候，那么可以采用同种类的其他生产单位疫苗产品进行替换，完成两剂次的接种。

8、因故错过第二剂次接种的，怎么补打？

对未按程序完成2剂或3剂次新冠疫苗接种的，建议尽早补种。免疫程序无需重新开始，补种完成相应剂次即可。

9、去年2、3月份一些疫苗研发者已经接种过疫苗，这些人体的抗体如何？

一部分人作为疫苗的先锋队接种现在上市的新冠灭活疫苗。我们在持续监测他们体内抗体的变化数据，目前已经获得了9个月的抗体监测数据，从现在数据来看，9个月抗体还是有一定水平的。后续我们还会持续加强监测。

10、国外病毒变异会对现有疫苗有效性产生影响吗？

疫苗研发单位和生产单位高度关注应对变异问题，国药集团中国生物两款灭活疫苗，利用在国内和海外二期、三期临床试验后的血清，对包括南非发现的、英国发现的毒株，还有国内不同地区、不同流行区发现的10多株的毒株进行了交叉综合实验，结果显示，两款灭活疫苗产生的中和抗体对这些毒株都有很好的中

和作用。病毒的小变异并不会影响疫苗的抗原性，也就是说没有产生保护性抗原的变异，疫苗就会有效，尤其是全病毒灭活疫苗。

11、针对老年人群的疫苗接种，接下来全国计划如何推进？

目前北京、上海等地区按照国家统一部署，在充分评估接种对象的健康状况和被感染风险的前提下，已经为一些有接种意愿，而且身体基础状况比较好的60岁以上的老年人群和慢性病患者接种了新冠病毒疫苗。下一步我们将结合疫苗在大规模人群中的使用效果，积极稳妥地推进60岁以上人群和慢性病患者疫苗接种工作。

12、18岁以下人群什么时候开展接种？

去年中国生物在河南现场开展的I/II期临床研究的过程中就涵盖了小年龄段3-17岁年龄段系统性、安全性、免疫原性的临床研究，目前这个年龄段的安全性数据完全获得，达到了预期效果，免疫原性、中和抗体检测也已全部完成，近期将和药监局作沟通，相信在不远的将来，可以覆盖这部分人群。（午综）



【健康红绿灯】

绿灯

运动后吃这些解馋不长肉



运动后不要马上吃饭，通常1小时后可以进食。此时身体代谢处于较活跃状态，营养与能量不易被囤积为脂肪。可选择的食物推荐如下。①燕麦；②玉米；③西红柿；④猕猴桃；⑤香蕉；⑥酸奶；⑦鸡胸肉。切忌一种食物吃到饱，注意营养的均衡搭配。

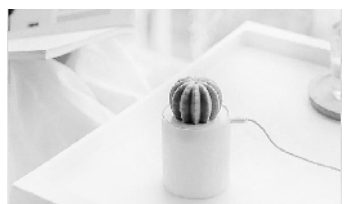
吃鸡蛋每天1-2个即可



鸡蛋是营养专家眼中近乎完美的食物。《中国居民膳食指南(2016)》推荐，每人每天应保证摄入蛋类40-50克。水煮蛋每天吃1-2个，煎鸡蛋含油较多，一周吃1-2次即可。孕产妇、手术病人没必要吃太多鸡蛋，每天吃1-2个就够了。患有过敏、胆结石、胰腺疾病的人，最好不要吃太多，尤其是煎鸡蛋，容易造成血脂升高，不利治疗和康复，但可以隔天吃一个煮鸡蛋。

红灯

加湿器不能对脸吹



用水首选纯净水或蒸馏水；不要整夜甚至整天开；尽量不加醋，香薰精油因人而异，且鼻炎或者过敏人群应慎用，并要定期清洁加湿器；切忌使用加湿器杀菌剂；加湿器尤其不能对着脸部吹，至少要离人2米左右，否则细小颗粒物就会穿过人体呼吸系统的层层屏障，直达肺部内部，引发呼吸系统疾病。

洗完衣服不晾易滋生细菌



一些上班族早上把衣服往洗衣机里一丢就走，等晚上回来再晾，十分不可取。洗涤后的衣物应在洗衣结束后30分钟内取出晾晒。如果没有及时取出，闷在洗衣机筒内，容易滋生细菌。所以一旦洗好的衣物放在洗衣机内超过1个小时，就应重洗一遍。



警惕“代理退保”新骗局

□本报记者 盛丽

购买产品须认清机构资质

北京银保监局提示，根据保险法等法律法规规定，只有取得金融监管部门颁发的经营业务许可证的机构，才能从事保险经营活动。市场上一些机构虽然冠有“××保险经纪”“××保险代理”等名号，但实际上并未取得金融监管部门颁发的经营业务许可证，不具备合法的保险中介资格。消费者在购买保险产品或办理保险业务时，

应注意仔细甄别保险公司、保险中介机构或人员是否具备相应资格，如可通过中国银保监会官网“在线服务”栏目查询和选择正规合法的保险机构购买保险产品。

选择正规渠道依法维权

北京银保监局提示，保险消费者如对保险产品有疑问或相关服务需要，可以直接通过保险公司公布的官方维权热线或服务渠道反映诉求。如未能

与保险公司通过协商解决纠纷，可以向北京保险行业协会合同纠纷调解委员会申请调解。

消费者不要轻信“代理退保”骗局，避免个人信息泄露以及不当退保导致经济损失。

声明
刘宝国同志：企业根据《劳动合同法》第四十四条第一款于2021年2月28日与你终止劳动合同，可你一直未向单位办理离职、提档手续。请于见报5日内到客一分公司办理终止、提档工作。如未来办理，企业将按照国家规定将档案转移到你户口所在街道。
第一客运分公司
2021年3月26日