

昨天,北京市疫苗接种组织协调工作组表示,按照国务院联防联控机制统一部署,为进一步加固免疫屏障,经前期筹备,北京市各区已启动新冠病毒疫苗加强免疫接种,提供接种“加强针”服务。

# 新冠疫苗加强针来了!

## 北京启动加强免疫接种工作

### 为什么需要加强免疫?

接种疫苗后,随着时间的延长,部分受种者对新冠病毒免疫力下降,增加感染新冠病毒的几率,因此需要接种“加强针”。开展加强免疫,对于保护易感人群、有效遏制疫情传播具有重要的意义。

### 哪些人群可以接种“加强针”?

按照国务院联防联控机制要求,北京市在全程接种新冠病毒疫苗满6个月的18岁及以上人群中实施加强免疫接种。

(一) 感染和疾病传播风险高的重点人群,包括边境口岸、海关、移民、国际交通、医疗卫生、监所相关人员及出国人员等人群;公安、消防、应急、交通、物流(含冷链)、冷链食品、邮政快递、养老、精神卫生福利、环卫等维持社会基本运行人群;水、电、暖、煤、气等基本生活物资供应保障关键岗位职业人群;教育行业、服务业、制造业和劳动密集型行业从业者等人群;符合接种条件且有接种需要



的60岁及以上老年人;  
(二) 重大活动保障及参与人员,包括冬奥会、冬残奥会及其他重大活动保障人员、参与人员;  
(三) 重点区域需配合疫情防控加强免疫的相关人群,包括疫苗生产企业、集中隔离点、机场、大型会展场所等。  
对其他符合接种条件且有接种需要的人群提供加强免疫接种服务。

### “加强针”如何接种?

现阶段首先针对感染和疾病

传播风险高的重点人群开展,通过各行业、各单位集中组织进行接种。符合接种条件确有接种需求的一般人群,可通过单位组织、所在社区、接种点登记、预约,进行加强免疫接种。

### 去哪里接种“加强针”?

原则在首剂或第二剂接种所在区进行加强针的接种,优先开展接种的重点人群按照有关行业部门的统一安排进行接种。各区加强免疫接种点可通过北京市疾病预防控制中心网站查询。



### 现阶段加强免疫可接种哪些疫苗?

当前北京市可用于实施加强免疫接种的疫苗有国药中生北京公司、北京科兴公司的灭活疫苗和天津康希诺公司的腺病毒载体疫苗。

### 间隔多久才能接种“加强针”?

市民在完成新冠病毒疫苗全程接种6个月后才能选择接种“加强针”,原则上使用已接种过的原疫苗进行加强免疫。

(一) 使用同一种灭活疫苗完成两剂次接种的人群,原则上使用原灭活疫苗进行1剂次加强免疫;

(二) 使用不同灭活疫苗完成两剂次接种的人群,原则上优先使用与第二剂灭活疫苗相同的疫苗进行1剂次加强免疫,如遇第二剂相同疫苗无法继续供应等情况,可使用与第一剂灭活疫苗相同的疫苗进行1剂次加强免疫;

(三) 使用腺病毒载体疫苗接种的人群,使用原疫苗进行加强免疫。(中新)

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 润唇膏应该竖着涂



为保持嘴唇湿润,减弱唇纹,很多人都随身带着唇膏。涂唇膏时竖着涂,效果更好。唇部的纹路是纵向的,涂唇膏时横着涂,很难让有效成分充分渗透滋养唇纹,甚至还可能加重皱纹。竖着涂唇膏,符合唇纹的规律,保湿效果也更长久。涂口红也是同样的道理。

#### 吃了板栗主食要减量



此刻,又到了吃栗子的季节,饱满的光泽、金黄的果肉、软糯的口感……栗子又称“木本粮食”,1颗10克重的熟栗子热量为17千卡,1小碗(150克)米饭热量为174千卡。这样看来,吃10个栗子就相当于吃了1小碗米饭,吃太多糖炒栗子还易长胖。如将栗子作为零食,记得吃正餐时少吃点主食。

### 红灯

#### 趴着午睡易使眼压升高



很多人习惯中午趴在桌子上眯一觉,这是最不推荐的午睡姿势,要尽可能避免,以免引起脑部缺血,造成颈部肌肉紧张。此外,眼科专家提醒,趴桌上睡,会对眼球造成压力,眼睛充血,醒后出现暂时性视力模糊。长此以往会使眼睛干涩,眼压过高,阻碍眼球内血液循环,久而久之会使眼球增大、眼轴增长,容易加深近视度数,诱发青光眼等疾病。

#### 肚脐眼不要随意抠



肚脐里面可能藏着1400多种细菌,大多数是非致病性的,所以没必要去刻意清除污垢。实在忍不住想清洁一下,最好用棉签沾水擦拭,让“污垢”软化脱落即可。如果实在手痒想抠,一定要先将手洗干净,轻轻抠一下没关系,但是经常抠或操作不当,可能引发炎症感染。

## 眼睛出现3种异常 最好查查肝

当眼睛出现以下3种异常表现时,建议人们最好去医院做一下肝功能检查,因为这些异常现象的出现很有可能意味着人的肝脏存在某种问题。

**眼睛发黄** 当肝脏出现问题时,人体内的血液循环功能会被减弱,排毒功能也会随之衰弱。时间久了,眼睛就不能得到足够的血液滋养,同时眼睛内部的毒素也无法顺利排出,最终就会导致巩膜出现黄染现象。

**视力模糊** 当肝细胞被破坏,人体肝功能下降后,血液运

输也会因此受到影响。长此以往,患有肝病者的视力就会逐渐受到影响,如不及时治疗就容易存在视力模糊的情况。

**眼睛干涩** 人体肝脏受损以后,其合成以及代谢功能都会逐渐减弱,尤其不喜欢吃油腻的食物。虽然高脂肪的食物不宜摄入过多,但如果长时间不食用,会让身体的营养得不到充足的补充,时间久了,病人的体内就会缺乏大量营养物质,很容易引发眼睛干涩等症状。

(武平)



### 北京消协提醒:

## 攀岩有风险 量力而行是关键

□本报记者 博雅

近年来,攀岩运动备受青睐,越来越多的家长给孩子报了攀岩运动课程。然而因为攀岩运动要求人们在各种高度及不同角度的岩壁上连续完成转身、引体向上、腾挪甚至跳跃等惊险动作,具有一定的风险性。为此,北京市消协提醒广大消费者:慎重选择攀岩活动,增强安全消费意识,注意以下四个方面:

**选择正规攀岩场所** 要认真了解攀岩场所的经营资质、安全措施及相关安全要求,不选择没有正规资质或存在安全隐患的攀岩场所。

**仔细阅读相关说明** 参加

攀岩活动前,要仔细阅读相关操作和安全提示,量力而行。自身身体条件、年龄等不适合项目要求,或管理人员建议不宜参加的,不要参与攀岩活动。

**严格遵守操作规范** 参加攀岩活动时,要严格遵守安全操作规范,听从工作人员指挥,不得擅自行动,不做可能危及自身或他人安全的行为。

**增强安全消费意识** 因为攀岩属于极限运动,具有一定风险性。所以消费者应慎重选择攀岩活动,增强安全消费意识。如果权益受到损害,应及时收集好证据,依法维护自己的合法权益。

房山区城管执法局

## 提升人居环境 保持查违控违高压态势

近日,位于房山区拱辰街道良乡中路142.02平方米违法建设被依法拆除,该处违法建设涉及一家门店及另外9家门店的门头外扩部分,经查该处违法建设为砖混结构,用于出租经营。2020年9月3日,拱辰街道办事处已对该处违法建设作出了《限期拆除决定书》,但该产权单位在限定期限内未自行履行拆除义务,北京市房山区人民政府批准并责成拱辰街道办事处对该处违法建设实施强制拆除。

该处违法建设紧邻道路两侧,人流车流量大,存在较大安全隐患。城管执法人员在拆违过程中全程现场保障,检查拆违围

挡的设置,做好交通疏导工作,并告知周边商铺及行人注意绕行。同时,在拆除过程中,要求施工单位高标准做好防尘降尘措施,防止施工扬尘污染。

目前,该处违法建设被依法拆除并清渣完毕,周边墙体围挡已进行了加固,受损地面进行了重新铺设,恢复正常通行。

房山区城管执法部门将进一步严格贯彻落实市、区查处违法建设有关精神,继续保持查违控违高压态势,严厉打击新生违法建设,逐步清除各类旧有违法建设、私搭乱建、侵占绿地等违法行为,切实提升辖区内人居环境。(李安琦)

·广告·