流感是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病，严重危害人体健康。其抗原性易变，传播迅速，每年秋冬时节都是流感、肺炎等呼吸道疾病集中爆发的时期，而接种流感疫苗是预防流感最有效措施。北京市卫健委、市教委、市人社局共同研究制定了《2022年北京市流感疫苗接种工作方案》(以下简称《方案》)，具体都有什么安排呢？一起来了解一下吧。

北京昨起启动流感疫苗接种

三类人群可免费接种

■三类人群免费接种流感疫苗■

具有本市居民身份证明/社会保障卡，年龄在60周岁以上(出生日期在1962年12月31日之前）的老年人；

所有在校的各类中小学校学生（包括小学、普通中学、中专学校、职业高中、技工院校、工读学校、特殊教育学校的本国和外籍学生)；

各区卫生健康行政部门认定的重大活动应急保障人员（含新冠肺炎疫情防控一线人员)。

■各区免疫预防接种门诊提供接种服务■

在接种场所方面，全市各区常规免疫预防接种门诊负责提供自费及免费流感疫苗接种服务。各区应根据实际需要，积极组织辖区内符合条件的医疗机构和医务人员提供流感疫苗接种服务。

群众接种需求量较大的区，应至少组织一家符合条件的二级及以上医疗机构在本年度流感疫苗接种期间提供接种服务。

各区选择合适场所合理设置临时接种点，必要时启用新冠肺炎疫苗临时接种点以满足人群集中接种需求。各区应采取组建区级机动接种队、延长预防接种门诊接种时间、设立周末门诊、鼓励体检中心设立接种门诊等多种措施进一步提升辖区接种服务能力。

各区应在9月上旬完成接种工作人员培训并向社会公示接种门诊（包括提供接种服务的医疗机构）的名称、地址、接种流程、接种时间、联系方式、免费和自费流感疫苗接种工作安排、预约接种方式等信息，接种期间，接种门诊相关信息如有变化的，各区应立即更新公示信息，并同步反馈市疾控中心。

■市民有接种意愿均可预约接种■

《方案》提出，2022年全市深入推进新冠肺炎疫情防控形势下流感疫苗预约接种制度。各区负责组织辖区中小学校、中等专业学校、技工院校、养老机构、村/居委会等单位在区疾控中心的指导下与辖区预防接种门诊做好免费人群接种工作的预约和对接。

有接种意愿的市民可通过网络、电话、现场预约等多种预约方式在预防接种门诊进行预约接种。

■9月中旬开始第一批次接种■

根据安全第一、有序实施的原则，全市流感疫苗接种工作分批实施：

第一批次接种工作定于9月中旬开始，主要面向60岁及以上京籍老年人，同步启动中小学校、中等专业学校和技工院校学生接种宣传动员；

第二批次定于9月下旬开始，主要面向中小学校、中等专业学校和技工院校学生，同步启动全市流感疫苗自费接种工作；

第三批次定于10月上旬开始，主要面向重大活动应急保障人员（含新冠肺炎疫情防控一线人员)，全市流感疫苗免费接种工作如无特殊原因，初定于11月底结束。

■流感疫苗接种常见问题■

问：去年接种过流感疫苗，今年还需要再接种吗？

答：需要，一方面是因为流感病毒发生变异的频率很高，而发生变异的流感病毒可以再次感染先前已获得免疫的宿主，导致流感反复流行。因此，我们每年所接种的流感疫苗的成分都是不同的，会根据流感病毒的变异情况而作出相应调整。

此外，流感疫苗的保护期并不长，接种流感疫苗后产生的保护性抗体一般可持续 6-8个月，并且会随着时间推移而逐渐减弱。只有每年都接种，才能获得持续的免疫力。

问：接种疫苗后，就一定不会得流感了？

答：还是会有得流感的可能。常用的流感疫苗有三价灭活流感疫苗（IIV3)、四价灭活流感疫苗（IIV4）和三价减毒活流感疫苗（LAIV3）等，从名字就能发现，疫苗只覆盖了当年最流行的几种流感病毒亚型，并不能预防所有流感病毒引起的流感。所以，接种流感疫苗可以降低患流感的风险，但不能完全抵御流感。

实际上，世界卫生组织（WHO）每年都会根据去年的全球流感疫情情况，来分析预测今年会有哪些流感毒株流行。然后各国会根据WHO的建议，制作相应的疫苗。因此，流感疫苗的有效性和预测的准确性有很大的关系。预测的准确性越高，流感疫苗的保护效果越好。

此外，疫苗的有效性会受到接种人年龄、身体健康程度等方面的影响，因此即使接种了疫苗，还是会有一定的可能患流感的。而且流感疫苗只能预防由流感病毒引起的流行感冒，普通感冒并不在预防的范围之内。有些呼吸道疾病的症状与流感十分接近，也会让人们误以为得了流感。

问：流感疫苗可以和新冠肺炎疫苗同时接种吗？

答：不可以。参照我国《新冠病毒疫苗接种技术指南（第一版)》的建议，流感疫苗与新冠病毒疫苗接种间隔应大于14天。

问：三价、四价流感疫苗有什么区别？

答：三价流感疫苗是指包括甲型中的 H1N1、H3N2 亚型及乙型病毒的 Victoria 系，四价流感疫苗除了以上三种血清型之外，还多了一个 Yamagata 系血清型。

在保护力上，三价和四价疫苗在共同含有的血清型疫苗成分上是没有区别的，四价的流感疫苗多了针对 Yamagata 系流感的保护。

因此，对于流感疫苗如果在同时可以选择的情况下，可以优先选择四价流感疫苗，如果在货源紧缺时，仅有三价流感疫苗，也不建议为了等待四价，而拒接三价流感疫苗。

温馨提示：

北京市卫生健康委员会提醒各位市民，接种流感疫苗的同时，要严格遵循疫情防控的各项措施，按照接种门诊安排的时间段前往接种，尽量减少陪同人员数量，严格遵守“预约制、戴口罩、一米线、勤洗手”等防疫措施，确保流感疫苗接种安全、有序进行。 （午综）

【健康红绿灯】

绿灯

三餐各有最佳进餐时长

将吃饭速度放慢，一定程度上能同时保护血脂、血糖和消化系统。我国居民膳食指南建议，每餐的用餐时间不少于15分钟。用15-20分钟吃早餐；中、晚餐，则用30分钟左右。吃饭快的人要先培养“慢慢咀嚼”的意识，营养专家推荐一口饭嚼15次以上。

咖啡最好饭后喝

咖啡对睡眠的影响能持续6小时。即使是睡前6小时喝咖啡，也会对睡眠产生严重的破坏性影响。一般来说，早上10点左右来杯咖啡可以达到很好的提神效果。咖啡因会刺激胃酸分泌，增加胃酸浓度，不建议空腹喝咖啡，最好是饭后喝。健康成年人每天不超过210-400毫克咖啡因（相当于3-5杯咖啡)是适宜的。

红灯

爱吃宵夜的人更易倦怠

漫漫长夜，最常被唤起的器官大概就是胃了，零食、泡面、烤串……一餐任性的宵夜，填饱肚子，抚慰人心。但深夜进食除了让人悄悄变胖，连第二天上班的精力都会被“偷”走。研究表明，高频率的深夜进食可能会造成次日情绪紧张和身体压力，并会影响第二天的工作表现，造成消极怠工。

医美面膜不能祛痘

医美面膜的成分简单，只具备保湿补水和微弱的修复能力，不具备抗皱、美白等功效。此外，医美面膜也不能祛痘，痘痘的成因有所不同，有单发因素，也有混合因素。敏感泛红兼具痘痘，先得舒缓去红稳定；脂溢性皮炎或玫瑰痤疮要接受专业医生给的治疗方案。如有必要，医生才会建议治疗配合医美面膜使用。

·广告·

丰台区市场监管局 **深入开展商品交易市场疫情防控工作**

近期，为进一步织密首都疫情防控网，丰台区市场监管局丰台街道所按照疫情防控工作要求，深入开展商品交易市场疫情防控工作。

完善各项基础工作，筑牢防疫底线

再次梳理“商品交易市场文件汇编”，核实其中基本信息、各类台账是否全面准确，是否做到及时动态更新，尤其是重点关注辖区内冷库、进口冷链、国产冷链台账，确保底数清晰；再次梳理各项方案、预案，确保其中各项要求和流程的真实可行。

开展“丰清行动”，抓好“外防输入”

加大市场各卡口的检查力度，确保扫码、测温等各项查验措施落实到位；要求市场从业人员做好核酸检测和顾客的核酸查验；要求外地返京的市场从业人员严格按照规定进行居家观察，持核酸阴性证明方可上岗。

加大督导力度，压实主体责任

结合“守底线、查隐患、保安全”专项行动统一部署，将专项检查与日常监督检查有机结合，充分运用线下检查、暗访抽查等手段，开展全覆盖、常态化、精细化疫情防控监督执法检查，并对前期市、区通报问题开展“回头看”工作，对反复出现问题的点位，采取措施杜绝问题再次出现。

下一步，丰台街道市场监管所将采取有力监管措施，坚决守住疫情防控“外防输入、内防反弹”底线，确保人民生命健康和市场秩序平稳有序。

（刘肖楠）