

共筑免疫屏障

石泉路街道启动“吸入式”新冠疫苗接种

受种者吸入操作步骤

请受种者拿到雾化吸入杯后在15秒钟内完成吸入

1、呼气



受种者
深呼吸一口气

2、吸气



缓慢深吸
至杯中无雾

3、憋气



憋气5秒

接种疫苗是主动免疫的有效措施，新冠病毒疫苗的保护作用明显，能够有效降低老年人感染新冠病毒后发生重症、危重症和死亡的风险。为方便石泉居民尤其是老年朋友接种新冠病毒疫苗，石泉路街道启动“吸入式”新冠疫苗接种。

◆什么是吸入式新冠疫苗？

吸入式新冠疫苗全称吸入用重组新冠病毒疫苗(5型腺病毒载体)，顾名思义，利用对人体无害的腺病毒载体，通过“经口腔吸入呼吸道”的方式接种新冠疫苗，模拟病毒自然感染人体的过程，从而在呼吸系统建立免疫屏障。最大优势在于有效建立体液免疫、细胞免疫和呼吸道黏膜免疫，三大免疫屏障全方位进行保护。

◆如何接种吸入式新冠疫苗？

吸入式新冠疫苗的接种方法与常规的新冠疫苗不一样。接种门诊医护人员需利用雾化器将疫苗雾化成微小的颗粒，并将雾化后的疫苗储存在奶茶杯大小的一次性雾化杯中，并将雾化杯递给受种者。接种口诀：“一呼、二吸、三憋气”。第一步：避开雾化杯，深呼吸一口气。第二步：口含雾化杯吸嘴，深吸至杯中无雾。第三步：憋气5秒以上(最少5秒)，然后正常呼吸，接种结束。

◆哪些人可以接种吸入式新冠疫苗？

18岁及以上人群：仅用于加强免疫，不

可用于基础免疫。18—59岁人群：完成新冠病毒疫苗全程接种后6个月可接种本疫苗。60岁以上人群：完成新冠病毒疫苗全程接种后3个月可接种本疫苗。吸入式疫苗对打针有紧张情绪或顾虑的老年人更友好。

注意：对于“阳康”群体，感染康复后，进行加强免疫的时间间隔建议在6个月以上。

◆吸入式疫苗会影响核酸检测结果吗？

不会。吸入式新冠疫苗有别于其他新冠病毒疫苗，吸入式新冠疫苗不含新冠病毒成分，因此，既不会导致疫苗雾化时周围环境中核酸检测假阳性，也不会影响接种者在接种之后的核酸检测结果，可以避免检测核酸后假阳的困扰。

◆老年人可以选择吸入用新冠疫苗吗？

可以！60岁以上老年人完成新冠病毒疫苗全程接种后3个月可接种本疫苗。吸入式疫苗对打针有紧张情绪或顾虑的老年人更友好！但如果是既往有哮喘史、肺功能不太好的老年人，须谨慎使用吸入式新冠疫苗，建议改为接种传统新冠疫苗。

◆接种后要注意什么？

现场留观30分钟；雾化杯为一次性使用，吸入完成后直接投入医疗废物包装袋中，

不得带离接种区域，也不要再在接种场所打开雾化杯或将雾化杯压扁；接种后一周内避免接触个人既往已知过敏物及常见致敏原，尽量不饮酒、不进食辛辣刺激或海鲜类食物，建议清淡饮食，多喝水。

◆接种吸入式新冠疫苗有哪些注意事项？

患急性疾病、慢性疾病的急性发作期暂缓接种；严重的慢性疾病处于急性发作期暂缓接种，如正在进行化疗的肿瘤患者、出现高血压危象的患者、冠心病患者心梗发作、自身免疫性神经系统疾病处于进展期、癫痫患者处于发作期；有哮喘病史、慢性阻塞性肺疾病史及肺纤维化等基础性疾病或肺功能异常者慎用；有惊厥、癫痫、脑病或精神疾病史或家族史者慎用；接种后应在现场观察至少30分钟，且30分钟内不能吸烟，如有不适，请及时和医务人员进行沟通。

◆“吸入式”新冠疫苗接种安排

接种时间：
每周二、周四下午14:00—16:00
接种地点：
石泉社区卫生服务中心分中心（宁川路53弄2号）

提示：“吸入式”疫苗接种对象仅指需要接种第三针(加强针)或第四针的人群。

注：接种点位、时间可能存在临时调整的情况，请关注“靠谱石泉 石泉实美”微信公众号或咨询所属居委会，及时了解接种安排。

康复期如何恢复体力

专家这样解答

当前，我国疫情防控面临新形势新任务，工作重心从“防感染”转向“保健康、防重症”。感染新冠病毒后，怎样安全科学用药？转阴后仍然一直咳嗽该如何缓解？康复期如何恢复体力？围绕社会热点关切，国家卫生健康委组织相关领域专家作出解答。

感染后怎样安全科学用药？

近期随着阳性病例的增多，一些人在治疗新冠病毒感染过程中，因用药不当导致损伤。安全科学用药事关群众生命安全和身体健康。

北京协和医院药剂科主任张波介绍，解热镇痛类药物，比如常用的布洛芬、对乙酰氨基酚，它们是对症治疗的药物。一般来讲，患者用1至2天就能退热，加上患者身体疼痛控制住后，就可以停药了，不需要长期服用。

一般而言，选择一种解热镇痛药就可以，很多解热镇痛药含有的成分相同或类似，如果选择多种解热镇痛药联用，可能会导致药

物过量。同时，患者在使用前一定要认真阅读说明书，包括药物的用法用量及注意事项。

“从用药安全角度来说，药物的给药途径有多种，包括口服给药、注射给药等，口服给药是一种比较安全方便的给药途径。”张波说，对于一些轻型患者，选择口服药物可以很好缓解症状。

张波介绍，通常讲的抗生素一般指抗菌药物，这是只针对细菌引起感染的治疗药物。新冠病毒引发的症状是病毒性感染，抗生素对于治疗病毒引起的感染是无效的，也就是说抗菌药物不能预防和治疗病毒引起的感染。

在临床中，有些患者合并一些细菌感染，或者是新冠病毒感染后引起继发性细菌感染，在这种情况下，可以合理选择抗生素和抗菌药物，但要经过血常规检查等严格评估，再选择抗菌药物。

转阴后仍然一直咳嗽该如何缓解？

很多新冠病毒感染者转阴后仍一直咳嗽，对此，中国中医科学院广安门医院呼吸科副主任边永君表示，相当一部分人的病机是多种多样的，不光是偏于寒凉，有的会出现湿热，也有的会出现痰湿甚至燥热的表现，要根据每个人的具体情况来进行处理。

边永君解释，人体气道因为感染新冠病毒会受到损伤，即气道黏膜上皮受损之后，黏膜下的神经暴露出来就很容易对外界刺激出现敏感，比如说说话、受凉或者闻到异味就会导致咳嗽。

“对咳嗽的恢复不要操之过急。从病毒性感染后引发的咳嗽的规律来看，总的恢复时间大概需要2至4周，有一个自然的恢复过程。”边永君建议，尽可能在室内营造出温暖

潮湿的环境。患者既要避免过于劳累，也要避免过于安逸或者少活动，适当的运动对康复是有好处的。同时，尽量不要吃生冷食物，外出时要注意保暖。

针对一些咳嗽导致的不适，边永君建议，可以采取针灸、刮痧、揪痧、局部穴位按摩等方法。在此基础上，适当配合一些饮食疗法，比如食用梨汤、百合、藕等。

康复期如何恢复体力？

首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉介绍，新冠病毒感染者进入康复期或者康复末期，要保持平和心态，饮食以清淡、易消化的为主，同时，注意休息，保证充足睡眠，不要做剧烈运动。

北京协和医院临床营养科主任于康表示，新冠病毒感染恢复过程需要一些时间，要循序渐进过渡，保证足够的耐心。康复期保证营养对恢复患者体力有着重要作用，具体有以下三点：

一是要摄入适当的能量。能量主要从主食中摄入，先从易消化的粥、面条等细粮开始，再过渡到软一点的米饭、馒头等，等胃肠功能恢复好了，再开始增加粗粮。二是要保证优质蛋白质摄入。可以选择高蛋白低脂肪的牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼虾等和一些易于消化吸收的食物。三是补充一些微量营养素，特别是来自于蔬菜水果里的像钾元素、钠元素、维生素C等，最好做到“餐餐有蔬菜，每天有水果”。



“同时也要做到‘吃动平衡’，不要大吃大喝，不要猛烈运动，要循序渐进，从一些平缓、温和的运动开始。”于康说。

(新华社)

纠错有奖

欢迎大家来做“啄木鸟”



如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错，可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言，将您发现的问题发送给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节，本期截止日期为2023年2月1日)。本月纠错质量最高的一位读者，将成为最佳“啄木鸟”，并获得100元的现金奖励；本月纠错质量相对较高的另外十位读者，则将成为优秀“啄木鸟”，并各获得纪念品一份。

2022年12月优秀“啄木鸟”：张捷、毛维兴、叶珍珠、唐金虎、范克山、沈长明、卖火柴的(昵称)、早睡早起(昵称)、oldbill(昵称)、小飞(昵称)
2022年12月最佳“啄木鸟”：徐鸣



扫描二维码关注“上海社区发布”

