



安徽疾控提醒： 做好个人防护，减少人群聚集

星报讯(记者 马冰璐) 当前我省多地发生输入性及本地散发新冠肺炎疫情，疫情形势严峻复杂。每位公民既是自己健康的第一责任人，又要履行好疫情防控的个人责任。12月6日，记者获悉，省疾控中心发布相关提醒。

做好个人防护，养成良好的卫生习惯

坚持做好个人防护，当好自己健康的第一责任人。坚持佩戴口罩、勤洗手、常通风、少聚集，遵守咳嗽礼仪等良好的个人卫生习惯。外出返家后、饭前便后、接触快递等物品后、触摸口鼻前，请按照“七步洗手法”认真清洗双手或进行手消毒。

减少人群聚集，降低传播风险

广大居民应主动履行防疫义务，不去或少去人群密集、空气不流通的场所，不扎堆、不聚集、不聚餐、不餐会。进入室内场所或在户外人群聚集的场所务必规范佩戴口罩、保持安全社交距离。

遵守疫情防控政策，落实居家隔离措施

如收到疫情防控提醒短信或“流调”

电话，请一定认真对待，积极配合有关部门做好流调、检测、隔离和健康监测等相关疫情防控措施。居家隔离人员及共同居住人主动配合社区(村)统一管理，严格居家不外出、不探访。

尽早接种疫苗，筑牢免疫屏障

接种新冠病毒疫苗是预防新冠肺炎最经济、最有效的手段，尤其对于60岁以上的老年人，在预防重症和死亡方面有明显效果，建议没有禁忌症、符合接种条件的人群，特别是老年人，应当尽快接种疫苗，符合加强接种条件的要尽快完成加强针接种。

不信谣、不传谣

面对疫情要保持冷静理性，坚持从官方网站、媒体了解疫情动态和防疫信息。不信谣、不传谣、不造谣，不随意转发、扩散未经核实和来源不明的网上信息，避免引发不必要的社会恐慌、扰乱公共秩序。



合肥疾控呼吁： 爷爷奶奶，快来打疫苗！

星报讯(记者 马冰璐) 当前，全国疫情波及面广，总体呈较快发展态势，疫情防控形势严峻复杂，筑牢疫情防控屏障，及时全程接种新冠病毒疫苗仍是最有效的手段。12月6日，合肥疾控提醒，老年人接种新冠疫苗十分重要，老年人接种新冠病毒疫苗可有效降低感染后的重症和死亡风险。

老年人接种新冠疫苗十分重要

国内外监测数据显示，60岁以上人群是新冠肺炎重症和死亡的高风险人群，年龄越大，重症和死亡的风险越高。因为奥密克戎病毒传播性更强，隐匿性更强。老年人抵抗力低，更容易感染，也经不起感染。接种新冠疫苗可有效降低老年人的重症率和死亡率。

近日，国务院联防联控机制印发的《加强老年人新冠病毒疫苗接种工作方案》(下文简称“方案”)中提出，加快提升80岁以上人群接种率，继续提高60~79岁人群接种率。

据了解，目前未打疫苗的老年人群往往有三方面情况：一是对新冠病毒感染的风险意识不足，觉得自己接触病毒的机会比较少；二是有些本身有基础性疾病，担心疫苗接种会发生异常反应，对接种有顾虑；三是部分老年人存在行动失能或半失能情况，接种不方便。

针对这三方面问题，方案中提出了一些办法，其中首要的是提高大众和老年人对接种疫苗的认识。老年人基础疾病较多，如果感染新冠病毒，发展为重症、危重症甚至死亡的风险较大，因此老年人接种新冠病毒疫苗的获益是最大的。老人虽然很少出门，但是由于家人探视照顾，也有感染病毒的风险。呼吁广大老年朋友们尽快行动起来，积极接种新冠病毒疫苗。

老年人接种新冠疫苗安全性良好

统计数据发现，没有接种疫苗的老年人感染新冠病毒后病死率要远高于接种者。一些老年人担心年纪大、体质弱接种后反应会严重。专家解释，我国目前使用的新冠病毒疫苗，均开展了包括老年人群在内的全人群临床试验，具有良好的安全性。

目前，我国60岁以上人群疫苗第一剂接种率已超过90%，根据新冠病毒疫苗疑似预防接种异常反应监测数据显示，老年人接种不良反应报告发生率低于其他年龄段人群，且绝大多数为接种疫苗的常见反应。

这几种疫苗可用于加强免疫接种

目前，可以用于加强免疫接种的新冠病毒疫苗有以下几种：

2剂灭活疫苗+1剂灭活疫苗(国药中生北京公司、武汉公司、北京科兴中维、深圳康泰、医科院生物医学研究所等5款已获批附条件上市或紧急使用的灭活疫苗均可组合使用)；

2剂灭活疫苗+1剂康希诺肌注式重组新冠病毒疫苗(5型腺病毒载体)；

2剂灭活疫苗+1剂康希诺吸入用重组新冠病毒疫苗(5型腺病毒载体)；

2剂灭活疫苗+1剂重组蛋白疫苗(可任选智飞龙科马重组新冠病毒疫苗[CHO细胞]、珠海丽珠重组新冠病毒融合蛋白[CHO细胞]疫苗)；

1剂康希诺肌注式重组新冠病毒疫苗(5型腺病毒载体)+1剂康希诺肌注式重组新冠病毒疫苗(5型腺病毒载体)；

1剂康希诺肌注式重组新冠病毒疫苗(5型腺病毒载体)+1剂康希诺吸入用重组新冠病毒疫苗(5型腺病毒载体)。

老年人尤其是80岁以上老人可在家人陪同下前往预防接种门诊，完成新冠病毒疫苗的基础免疫和加强免疫。预防接种门诊具体开诊时间可咨询各辖区疾控中心、居住地附近的社区卫生服务中心或者乡镇卫生院。

合肥疾控提醒，接种疫苗是最科学、最经济有效的手段，完成疫苗全程接种，才能建立起人体免疫屏障。老年人及时接种新冠病毒疫苗，才能更好地保护自己！同时，勤洗手、少聚集、科学戴口罩、保持一米线、常通风、做好清洁消毒等日常防疫工作仍然不可松懈。



网传“新冠吃药顺序”靠谱吗？ 新形势下居家该如何备药？

刘理扬 记者 马冰璐

最近，一张“新冠吃药顺序”图在社交媒体疯狂转发，不少市民“按图囤药”。12月6日，安医大二附院呼吸与危重症医学科副主任医师高磊提醒，网传“新冠吃药顺序”并不科学，针对秋冬季呼吸道传染病高发现象，市民可以适当“备药”，没必要大量“囤药”，“出现不适症状后，最好的办法是及时就医，而不是自行服药治疗。”

网传“新冠吃药顺序”并不科学

“网传的‘新冠吃药顺序’图并不科学。”高磊表示，虽然奥密克戎变异株具有传播更快、潜伏期更短、隐匿性更强的特点，但其致病力在减弱，大多数感染者无症状或仅有轻微症状。“每个个体存在差异，不可能有一个万能的吃药顺序。”

同时，高磊提醒，出现不适症状后，最好的办法是及时就医，而不是自行服药治疗。“如没有出现相关症状就提前服药，不仅不能预防疾病，反而会增加肝脏等器官的负担。”

囤药没必要，适当“备药”可行

记者走访了合肥多家药店发现，最近，治疗感冒、咳嗽类药物“走俏”，连花清瘟胶囊(颗粒)、蒲地蓝消炎片等药物甚至出现“一药难求”的现象。“大量囤药没有必要，适当‘备药’可行。”高磊表示，生病了要遵从医嘱对症治疗，自行随意服药可能延误治疗。

秋冬季是呼吸道传染病高发季，“如果市民需要备药，可以适当准备一些如布洛芬、999感冒灵、清开灵、连花清瘟胶囊(颗粒)、蒲地蓝消炎片等常规药物，需要再次强调的是，出现不适症状，还是建议立即就医。”

“目前日常防护的话，一次性医用口罩完全够用了，但市民出于强化防护考虑，也可以使用N95口罩。”高磊提醒。

“一老一小”防病，做好这几点

患有基础疾病的老人和年幼体弱的小朋友是大家最为关注的群体，对此，高磊表示，作为易感人群，“一老一小”应尽量少去人群聚集场所，注意做好自身防护，眼下正值寒冬，还要注意保暖，适当锻炼，增强体质和抵抗力。

“平时，家中要经常开窗通风，入园和入学的孩子外出或放学回家后，要第一时间洗手，更换外穿衣物。同时，符合接种条件的‘一老一小’群体一定要第一时间接种疫苗。”