

新冠疫苗安全性、有效性如何?有必要接种吗?

关于疫苗接种 您关心的答案都在这儿

新冠疫苗接种工作正持续推进,不少地区居民、企业职工询问疫苗的有效性和接种的必要性。这些问题的答案都在这里。



有必要接种新冠疫苗吗?

非常有必要!
新冠肺炎是由新冠病毒感染引起、以呼吸道飞沫和密切接触为主要传播途径的新发传染病。

几乎所有人没有针
对新冠病毒的免疫力,几乎所有人对新冠病毒都易感。

安全有效的疫苗是预防疾病最有力的武器,接种疫苗后可以刺激人体产

生抗击新冠病毒的免疫力,阻挡新冠病毒感染。因此,凡是年龄在18周岁以上,59周岁以下的人,在没有接种禁忌症的情况下,都应该接种新冠疫苗。

新冠病毒的安全性和有效性如何?

我国疫苗在研发、试验、审批、上市、储存、运输、接种等全流程都有非常严格的管理规定。北京已经建立起完善的疫苗冷链系统,存储和运输均严格按照规范执行。接种单位、医护人员

员都经过了专业培训和严格审核,按照标准操作程序进行接种。

前期试验表明,全程接种28天后90%以上受种者都会产生抗体,保护效果明显。少数人接种后接种部位有红

肿、硬结、疼痛,极少数人出现发热、乏力、恶心、头痛、肌肉酸痛等症状,通常无需处理,一般1-2天可自行恢复。目前全国接种新冠疫苗超过1500万剂次,更进一步证明我国疫苗是安全的。

为什么要接种2剂次疫苗?

根据前期新冠病毒灭活疫苗临床试验研究,仅接种一

剂次灭活疫苗不能产生预期的免疫效果。接种第二剂次灭

活疫苗大约2周后,接种人群可以产生较好的免疫效果。

请问有过过敏性鼻炎可以接种新冠疫苗吗?

新冠疫苗说明书中的禁忌包括:既往发生过疫苗

严重过敏反应(如急性过敏反应、荨麻疹、皮肤湿

疹、呼吸困难、血管神经性水肿、腹痛)不得接种。因此



新冠疫苗接种后如何显示接种完成?

在您完成2剂次新冠疫苗接种后,北京“健康宝”将显示“疫苗接种完成”状态。“疫苗接种完成”状态下,点击页面下方“导出或打印接种凭证”按钮获取凭证下载链接。

复制链接到浏览器完成电子版接种凭证下载。

如提示您暂未生成接种凭证,请您稍后再次尝试获取。如果查不到个人接种凭证,可能是接种点没有提供凭证用章,需要联系接种点或疾控部门咨询。

“后春节”时代 保持健康 推动复工复产

春节假期已经结束,地区居民和企业职工已经投入到紧张的工作中。“后春节”时代历来是重要的时间节点。由于生活节奏从缓慢突然加快,又因春节后气温变化无常,常有温度升高后骤降的情况,是各类疾病高发期。因此,在春节后,尤其在2月、3月间保持健康,以最好的状态投入复工复产,格外重要。

做好健康监测 积极接种疫苗

地区居民和企业职工应密切关注自身及家人的身体状况,尤其是有旅行史的朋友更要做好自身健康监测,如出现发热、干咳、腹泻等症状,及时佩戴医用口罩前往就近的发热门诊,并主动告知医生旅行史、接触史等情况,便于及时排查。主动向单位报告你的发病情况及旅行史、接触史,不要带病上班。积极接种新冠疫苗,共筑免疫长城。

注意个人卫生 尽量减少聚集

随时注意个人卫生,科学佩戴口罩,做到勤洗手、常通风、不聚集、注意咳嗽礼仪、与他人保持1米以上社交距离等健康行为,外出若洗手困难,可携带免洗手消毒液。外出就餐时,应到正规餐馆就餐,建议使用公勺公筷,实施分餐制。

调整作息時間 保证充足睡眠

合理安排作息,早睡早起。中午小憩可以减少白天的困倦。

节后上班前一天晚上设好闹钟,留出充足的上班前准备时间。

适度进行运动 增强身体素质

节后适度增加运动,避免节后胖三斤,也要避免过度运动及过度疲劳。运动不在于计划有多好,而在于持

之以恒,重点是养成习惯。尽量选择家中或室外空旷的地方进行锻炼,与他人保持人际距离。

调节饮食习惯 呵护舌尖健康

逐渐调整饮食习惯,尽量少吃油腻的食物,多吃些粗杂粮、新鲜的蔬菜和水果,以及富含蛋白质和维生

素的食物。做菜少放盐,进食定时定量,还可以适当减少进餐量,给自己的肠胃也“放个假”。

做好情绪调节 保持身心愉悦

在上班的前几天,一定要早收心,让心情恢复平静。同时尽量减少外出,避免熬

夜。可以选择听些舒缓的音乐,或阅读书籍,晒晒太阳,保持身心愉悦。

避免节后焦虑 心理咨询师有话说

春节假期中,上班族们卸去疲惫,享受家庭聚会的欢乐。

但随着假期的告罄,这份乐趣渐渐消失,很多人一想到上班就觉得头昏脑涨,

做什么都提不起心思,心情烦躁,抑郁失落了。

对此,本报联系工作在辖区企业的专业心理咨询师,帮助地区居民和企业职工调整心理状态。

■人物名片
齐艺璘
心理咨询师



关键词:20-45岁

节后焦虑症的人群主要集中在20-45岁,年龄层不同,出现焦虑症的原因也有所不同。春节焦虑近年来呈现低龄化趋势,尤其在疫情防控的大背景下,青少年的焦虑情绪更容易产生。因为,在20-24岁这个维度的青少年,情绪管理的能力,往往弱于30岁以上的群体。对于青年群体而言,他们的焦虑情绪主要来源于学业压力,尤其是面临毕业

考试、升学压力的考生,节日过后容易出现紧张、恐惧的心理。而中年群体则需承受较大的职场压力,年后面临新的工作任务、指标。医生介绍,这些因素都可能造成个体的心理冲突,诱发节后焦虑情绪。2020年,受疫情影响,不少学生的学期被割裂,对于学生来说,焦虑情绪会影响自身的注意力,造成紧张不安、睡眠紊乱等。

关键词:避免焦虑

针对节后焦虑情绪,首先要积极调整好自己的心态,比如规划新的一年目标、期盼,或者规划自己感兴趣的事情,保持心情舒畅。在生活方式上,合理安排起居,规律饮食,适当运动。转移注意力,给自己积极的心理暗示,

多畅想一些美好的事情。找出自己的非理性观念,用理性观念代替非理性观念。此外,受疫情影响,不少人的生活节奏被打乱。那么,让自己的生活节奏变得规律,也对缓解节后焦虑大有裨益。