

疫苗接种间隔多久? 何时需要补种? 日接种能力如何? 有关部门与专家权威解答

据新华社 自安徽、辽宁出现新增本土确诊病例后,全国新冠疫苗接种迎来“高峰”。据国家卫健委通报,13日至17日,全国单日接种量均超1200万剂次,5天内4次刷新单日接种最高纪录。

在接种多剂次疫苗时,接种间隔时间要多久? 什么情况需要补种? 异地接种如何衔接? 记者采访了相关主管部门与权威专家。

多剂次疫苗要间隔多久?

《新冠病毒疫苗接种技术指南(第一版)》明确,不同种类疫苗的间隔时间不同:

——腺病毒载体疫苗需要接种1剂;无需考虑接种间隔时间。

——新冠病毒灭活疫苗需要接种2剂;首剂与第2剂之间的接种间隔要在3周及以上,第2剂在首剂接种后8周内尽早完成。

——重组亚单位疫苗需要接种3剂;相邻2剂之间的接种间隔建议要在4周及以上。第2剂尽量在接种首剂后8周内完成,第3剂尽量在接种首剂后6个月内完成。

为什么新冠病毒灭活疫苗的剂次之间需要间隔? 记者了解到,通常灭活疫苗需多次接种才能达到较好的免疫效果。根据临床试验数据,新冠病毒灭活疫苗第1剂次接种后可刺激机体产生部分免疫应答,第2剂次接种后能够产生较好的免疫效果。

“根据临床研究观察,若采用更长的接种间隔,保护效果可能会更好。”在国务院联防联控机制新闻发

布会上,科兴控股生物技术有限公司新闻发言人刘沛诚介绍。

什么情况需要补种?

国家卫健委提示,接种新冠病毒灭活疫苗第2剂次,应当在第1剂次接种后3至8周内完成。未能在程序间隔要求的时间完成两剂接种的公众,应当尽早补种。

专家建议,若2周内完成2剂灭活疫苗接种,在第2剂接种3周后,要尽早再补种1剂灭活疫苗;但2至3周内完成2剂灭活疫苗接种,就无需再补种。

“建议公众在规定时间内接种第2剂,让疫苗作用得到更好发挥。”中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆说,如果接种了第1针,第2针没有按照规定时间完成,在后续第2针补种时,不需要重新开始接种。

对于3剂次程序的疫苗接种,国家卫健委提示,未全程接种者,要尽早补种未完成剂次,无需按照免疫程序重新开始接种。

异地接种如何衔接?

针对部分群众存在异地接种的需求,国务院联防联控机制印发《关于做好新冠病毒疫苗跨地区接种工作的通知》,进行专项部署。

通知要求,负责首剂接种的接种单位要及时记录群众的接种相关信息,并在接种完成后为群众提供预防接种凭证。

群众需要异地接种的,可根据纸质凭证或健康码等电子凭证,选择相

同种类的疫苗开展续种,并在接种凭证上登记相应剂次的接种信息。

国务院联防联控机制正在研究将接种信息纳入健康码管理,力争实现新冠病毒疫苗跨省份和省内跨地市接种的全程信息互联互通。

王华庆提示,现阶段建议用同一个疫苗产品完成接种,无法用同一个疫苗产品完成接种时,可采用其他企业生产的相同种类疫苗产品完成接种。如果无法提供相同种类疫苗导致不能完成续种,要在具备条件的时候尽早完成相应剂次的补种。

全国日接种能力超2000万剂次

“中国的疫苗供应量是足够的,产能释放是在逐渐加速的,接种潜能是在不断释放的。”中国疾控中心研究员、国务院联防联控机制科研攻关组疫苗研发专班专家组成员邵一鸣介绍,日接种量可以达到2000万剂次以上。

“我们将优化疫苗供需衔接,精准对接,加强疫苗采购、调配和出入库管理,实施集中、地毯式的接种,为群众提供人性化服务,提升服务能力,提高接种效率。”国家卫生健康委疾控局一级巡视员贺青华说。

国家卫健委新闻发言人米锋表示,当前,国家调配供应疫苗时,已充分考虑如期接种第2剂次的需求量,各地要做好精准调配,确保第2剂次接种在8周内完成,避免出现打了上针没下针的情况,国家卫健委各驻点工作组将对此加强督导。

■彭韵佳 陈席元

坚持“防疫三件套”,防止“病从口入”,市健康促进中心—— 为夏秋季防控“划重点”

据解放日报 目前上海仍处于新冠疫情常态化防控阶段,夏秋季又是肠道传染病、部分呼吸道传染病和虫媒传染病的高发季节。为促进市民健康,结合疾病防控工作特点,市爱卫办、市健康促进中心发布以下健康教育核心信息:

1、坚持“防疫三件套”,牢记“防护五还要”。在家或工作场所,经常通风;乘坐公共交通工具、进入人员较密集或通风不良的场所、到医院就诊以及出现发热、呼吸道症状时,都应自觉佩戴口罩;打喷嚏或咳嗽时用清洁的手绢或纸巾遮掩口鼻;养成勤洗手的习惯,洗手使用“肥皂/洗手液+流动水”;外出时注意与他人保持距离,避免扎堆拥挤。

2、了解夏秋季常见传染病。夏秋季常见的肠道传染病有霍乱、细菌性痢疾、手足口病以及其他感染性腹泻,主要通过粪口或者接触传播。流行性感冒、水痘、麻疹等是夏秋季常见的呼吸道传染病,主要通过飞沫传播。夏秋季常见的虫媒传染病有疟疾、登革热等,主要通过蚊虫叮咬人体后传播。

3、不乱丢垃圾,及时清理积水。自觉保持环境卫生,不乱丢垃圾,按要求实施垃圾分类。不堆放杂物,及时清除积水和积水容器,避免蚊、蝇、蟑螂、老鼠的孳生。

4、合理饮食,防止“病从口入”。饮食注意少油少盐,少烧烤煎炸,多蒸煮。处理食品时要注意保持清洁、生熟分开,肉蛋类要烧熟煮透,隔夜

菜回锅充分加热后食用。不吃不洁、腐败变质的食物。高温天气,饮食上以清淡、爽口的食物为主,可以多喝一些清凉饮品,如绿豆汤等。

5、适量运动,关注工间运动。适量运动可帮助锻炼骨骼和肌肉,增加骨密度,促进血液循环,还能对关节起到保护作用,防止各种骨关节伤痛。每天可以利用碎片化的工间时间,进行桌面俯卧撑、座椅深蹲、单腿平衡练习等运动。选择适合自己的运动方式,注意循序渐进。炎炎夏季,避免在一天中气温最高、阳光直射的时候进行户外运动。

6、起居有常,避免熬夜。熬夜对心脏、皮肤、内分泌等系统都有影响。夏季夜短昼长,容易睡眠不足,更要注意避免熬夜;每天保证7—8个小时睡眠时间,可利用中午进行短时午休以保证全天的精神充足。

7、预防中暑。高温天要注意补充水分,不要口渴时才喝水,避免喝含酒精或大量糖分的饮料;大量出汗后应注意补充盐分和矿物质。注意防暑降温,尽量待在凉爽的室内,避免正午时段外出。外出时,应着轻薄、透气、浅色的衣物,并注意防晒。高温条件下作业,或者白天长时间户外露天作业的人员应采取必要的防护措施,注意合理休息。出现头晕、头疼、面色潮红、口渴、大量出汗时,要立即撤离高温环境,移至阴凉通风处静卧休息并补水;遇重症时应立即拨打120,同时迅速给患者降温。

■顾泳

关于越野跑,你应该知道的

据新华社 随着马拉松运动在国内迅速流行,城市平坦道路上的奔跑已无法满足众多跑者,他们把目光转向更具挑战的山野。日前在甘肃省白银市举办的山地百公里越野赛上,发生了多名参赛选手伤亡的事件,体育赛事运营机构、跑步“发烧友”和专业救援人员等业内人士建议从赛事管控、赛前准备和紧急自救等方面充分准备,应对训练和比赛“雷区”。

赛事细节决定成败

在许多业内人士看来,紧张刺激的户外环境、不可预知的赛道情况、高手云集的户外跑团,都需在周密、严谨和科学的赛会组织下才相得益彰。

北京来跑吧体育文化发展有限公司赛事经理王毓介绍,相比马拉松赛事,越野赛危险系数更高。“户外的海拔、气候,甚至是线路变化,都在已知中蕴含未知的挑战。”

“赛事细节决定成败。”王毓说,在赛前,赛事运营机构应与公安、气象等部门充分对接,获得天气预报、地理和气候资料。在赛前技术会议中,赛事运营商会与跑者分享赛道危险数据,并提示不同赛段风险点和注意事项。

比赛前,赛事运营机构和主办方还会不止一次对跑者进行强制装备检查。“包括头灯、救生哨、保温毯等装备,目的就是帮助跑者应对赛道上出现的突发状况。”王毓说。

中国应急管理学会体育赛事活动与安全工作委员会副主任委员李圣鑫表示,越野赛遭遇突发状况后,应尽快启动暂停或中止比赛预案。“在补给点之间,还应设立应急处置的帐篷,并配备相关人员和设施,作为临时避难场所。”

在国内,每年5月至8月赛季热潮袭来,不少赛事运营机构除了在比

赛设置定点位医疗服务外,还会增加移动AED设备,用于应对突发状况。王毓说,除医疗服务外,安保、通讯应急保障车辆也是赛事运营机构赛前准备的重点。

有国内知名的赛事运营商建议,国家有关部门可从赛事的准备、运营管理和技术培训等方面持续加强对体育产业的市场引导。

“跑”百里者半九十

经过系统训练和循序渐进经验积累,跑者要参加长距离越野赛还需通过相应的报名门槛。“比如你报名百公里越野赛,需要有之前五十公里越野赛的完赛记录。”34岁的河北省承德市市民袁国增说,他已长跑近10年。

袁国增表示,他平时在长跑中就注意心肺功能、耐力和爬坡能力等方面的训练。“在参加长距离越野赛之前,我会通过官方数据和往届跑友的赛记,充分了解赛道情况。”

对一些特殊赛道、赛段,资深跑者也有相应的比赛策略。

袁国增介绍,如果是参加高海拔赛段比赛,或者冬季、雨季比赛,他和朋友们都会对比赛中可能出现小气候、大温差等情况充分预判,并进行准备。“保温毯、救生哨、弹性绑带、能量食品、水具、头灯、冲锋衣等组委会强制装备,绝不能忽视,我赛前还会根据自己的水平和赛道情况详细制作路书和比赛计划。”

在越野赛中,疲劳感和身体不断“撕扯”,如何补充才能有效保护自己?

在北京工作的申震“跑龄”刚满10年。他说,比赛中,他通过补给点的原则是“少量多次”。“隔一段路程就会有一个补给站,我是吃能够长效提供能量的食物,比如香蕉,选择‘少量多次’进站补充能量。”

“工欲善其事,必先利其器。”这

已是资深跑者的共识。“越野跑的时候,一般出发的时候比较早,这个时候天冷,我就穿有保暖防风层的衣物,升温后会换上透气排汗的衣裤。”申震说。

户外安全要牢记

“在长距离越野赛事中,气温骤降会使人神情淡漠、剧烈颤抖、动作无法协调,甚至意识模糊。”甘肃蓝天救援队队长於若飞说,这些就是人体失温的表现。

在赛事现场参与救援工作的於若飞表示,在本次甘肃白银的比赛中,因极端天气突现,导致大量跑者失温。“外界太冷,而人体无法产生足够的热量抵御严寒,人的判断能力会迅速下降,在户外非常危险。”

於若飞表示,跑者赛前最好在越野背包里准备巧克力等高热量食物。“而且,用于救急的食物,要尽量做到能量高、重量小。饮用水要根据自己的出汗量和赛段距离来确定,装水过多也会浪费体能。”

甘肃蓝天救援队提示,在比赛前,跑者最好提前了解各个补给站能够提供哪些补给,有些赛事只提供饮用水,有的比赛补给则相对丰盛。

“坚持不了怎么办? 退赛是最佳选择。”於若飞说,越野赛中不确定因素很多,可能出现身体不适,如中暑、高原反应和意外受伤等,甚至是比赛“虐”的程度超过自己心理和身体所能承受的极限。

一百公里等超长距离比赛,比赛时间长,地域跨度大,不确定性高。袁国增、申震等建议,广大跑友和第一次参加长距离赛的跑友,最好选择经验丰富的队友结伴而行,并提前存好救援电话,遇有突发情况及时跟救援小组取得联系。“赛事运营方精准管控,跑者充分准备,我国越野赛事的前景依然广阔。”王毓说。

■程楠 罗鑫

