

# 流感季节来临 疫苗可这么打

## 市疾控中心专家解答相关问题,给出接种“攻略”

天气逐渐转冷,流感高发时段即将来临。提前接种流感疫苗,可以形成有效的免疫屏障,是预防流感发生和流行最经济、最有效的手段。流感疫苗该如何接种?10日,市疾控中心免疫预防科副科长廉丽华就此进行了专门解答。

### 流感就是普通感冒吗?

流感和普通感冒有一定的相似性,都是呼吸道疾病,但是普通感冒症状比较轻、传染性弱,两者的病原体也不同。流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。

流感的症状包括急性发烧、咳嗽、喉咙痛、身体疼痛和乏力,大多数人会在一周内自行康复。在免疫系统脆弱的孕妇、婴幼儿、老年人和慢性病患者等高危人群中,流感可导致重症或死亡。

当人们咳嗽或打喷嚏时,流感很容易在人与人之间传播。世界卫生组织报告,流感每年可导致5%~10%的成年人和20%~30%的儿童发病,全球每年约有10亿人感染流感,其中重症病例300万~500万,流感每年导致29万~65万起呼吸道疾病相关死亡。

### 流感的传播方式是什么?

感染流感病毒的人咳嗽或打喷嚏时,含有病毒的飞沫会散布到空气中,这种传染性飞沫可以感染附近的人。另外也可以通过被流感病毒污染的手进行传播。为了防止流感病毒传播,人们在咳嗽时应该用纸巾遮住口鼻,并经常洗手。

### 人们该如何预防流感呢?

预防流感有5个简单步骤:(1)接种疫苗。每年接种流感疫苗是保护自己免受流感和严重并发症影响的最有效方法。(2)经常洗手。保持双手清洁是保持自己和家人健康的简单方法。(3)避免触摸自己的眼鼻口。流感病毒最有可能通过眼鼻口进入人体,可以通过不触摸自己的眼鼻口来降低感染风险。(4)远离病人。流感病毒更容易在拥挤的、相对密闭的公共场所以及公共交通工具中传播。(5)生病了请居家。如果你得了流感,会使你周围的其他人也面临风险,对患有慢性疾病的人来说尤其危险。迅速隔离自己可以防止流感病毒传播。

### 为什么需要每年接种呢?

流感病毒有甲、乙、丙、丁四型,其中甲型和乙型流感病毒会引起季节性流感。目前在人类中流行的甲型流感病毒包括两种亚型:甲型(H1N1)和甲型(H3N2)。乙型流感病毒

不分亚型,只分谱系:乙型/Yamagata 和乙型/Victoria 谱系。近期,我市监测到的流感病毒流行株为甲型H1N1亚型。

流感病毒不断变异以避免我们的免疫系统,流感疫苗的保护效果很大程度上取决于疫苗株与流行株之间的匹配程度。为匹配不断变异的流感病毒,世界卫生组织在多数季节推荐的流感疫苗组份会更新一个或多个毒株。即使流感疫苗组份与前一季完全相同,鉴于大多数接种者上一次接种产生的抗体滴度已显著下降,因此不管前一季是否接种流感疫苗,仍建议在当年流感季节来临前进行接种。

### 接种的重点人群有哪些?

流感疫苗安全、有效,建议所有6月龄以上(含)且没有接种禁忌的人都接种流感疫苗。为尽可能降低流感的危害,优先推荐以下重点人群及时接种:

(1)医务人员:医务人员接种流感疫苗既可预防个人因感染流感缺勤,又可避免传染给同事或患者。

(2)老年人:老年人患流感后死亡风险最高,是流感疫苗接种的重要目标人群。

(3)慢性病患者:慢性病患者患流感后出现流感相关重症疾病的风险很高,应优先接种流感疫苗。

(4)养老机构、长期护理机构、福利院等场所的脆弱人群及员工:以上场所人员接种流感疫苗可降低重症和死亡的风险,同时降低发生聚集性疫情的风险。

(5)孕妇:大量研究证实孕妇患流感后发生重症、死亡和不良妊娠结局的风险更高,孕妇在孕期任何阶段接种流感疫苗的安全性证据充分,而且接种疫苗对预防孕妇罹患流感以及通过胎传抗体保护6月龄以内婴儿的效果明确。在孕期的任何阶段接种灭活流感疫苗都是安全的。

此外,6月龄~59月龄的儿童,6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员,托幼机构、中小学校、监管场所等人群都是优先接种对象。

### 今年的流感疫苗有哪些?

流感疫苗在我市属于非免疫规划疫苗,知情、自愿、自费

接种。我国已批准上市的流感疫苗有四价灭活流感疫苗(IIV4)、三价灭活流感疫苗(IIV3)和三价减毒活疫苗(LAIV3),灭活流感疫苗包括裂解疫苗和亚单位疫苗。0.25ml规格适用于6月龄~35月龄婴幼儿,0.5ml规格可用于3岁及以上人群或6月龄及以上人群接种,三价减毒活疫苗用于3岁~17岁人群。三价减毒活疫苗的接种采用的是鼻内喷雾法,其他疫苗都是注射法。适用对象自愿选择接种任何一种,没有优先推荐。

### 什么时候接种流感疫苗?

我市的流感高发季一般为当年11月至次年3月。通常情况下,流感疫苗接种后2~4周才能产生保护性抗体,为保证受种者在流感高发季节前获得免疫保护,一般推荐10月底前完成流感疫苗的接种。但如果错过了最佳接种时间也不要焦虑,无论是在流感流行季前还是流感流行季期间,都可以进行流感疫苗接种。

### 去哪里接种流感疫苗?

目前,我市流感疫苗由儿童预防接种门诊(含成人)和独立的成人预防接种门诊提供接种服务,广大市民可以关注“南通疾控”微信公众号,查询南通市所有的儿童和成人接种门诊信息,就近到预防接种门诊咨询预约和接种流感疫苗。

### 服用药物期间可接种吗?

预防或治疗性服用抗流感病毒药物期间可以接种灭活流感疫苗,但是会影响减毒活疫苗的免疫效果。免疫抑制剂(如皮质类激素、细胞毒性药物、放射治疗等)的使用可能会影响接种后的免疫效果。如果近期正在服用其他药物,包括非处方药,请在接种前主动告知接种医生,接种医生会根据情况给出接种建议。

### 其他疫苗可同时接种吗?

灭活流感疫苗与其他疫苗可以同时在不同接种部位接种。在接种流感减毒活疫苗后,必须间隔4周以上才能接种其他减毒活疫苗。建议没有23价肺炎疫苗接种史的60岁以上(含)老年人,联合接种流感疫苗和23价肺炎疫苗。

本报记者李波  
本报实习生陈禹同

## 晴好天气暂时隐身 云系增多阴雨接棒

### “小俞聊天气”

**晚报讯** 进入寒露节气后,秋高气爽的好天气持续在线,闻着空气中时不时传来的桂花香气,是美好的秋日没错了。

秋高气爽是在气压、气温、湿度、能见度等多重因素影响下出现的景象。秋季感到“气爽”,最主要的原因是空气中水汽含量减少。夏秋季多雨,大量雨水使大气中的尘埃杂质颗粒沉降,大气更为干净。秋季大气状态较为稳定,对流云较少出现,整层大气的水汽含量少,因此,给人以“干爽”之感。

不过,这样的秋高气

爽暂时结束。今天开始,天空云系将逐渐增多,阳光没有这么灿烂了。明天随着暖湿气流北抬,通城将迎来一周左右局部短时阵雨的天气。最高气温小幅波动,为23℃~27℃,最低气温则小幅回升,在20℃上下徘徊,昼夜温差逐渐缩小。市气象台提醒市民,秋天的冷空气时强时弱,大家要根据天气变化,及时增减衣物。

**【今明后天天气预报】**  
**12日:**多云转阴,偏东风4级左右,气温14℃~24℃;  
**13日:**白天阴,夜里阴有小到中雨,偏东风3~4级,气温18℃~25℃;  
**14日:**阴有小雨,东到东北风3~4级,气温18℃~23℃。

记者俞慧娟  
(合作单位:南通市气象局)



### 龙舟竞赛

昨天,省第九届全民健身运动会龙舟比赛在昆山举行,我市龙舟队获得12人龙舟女子100米的冠军、22人龙舟男子100米的亚军、22人龙舟混合100米的亚军。

记者李波 通讯员施龙协

## 全省百万城乡建设职工职业技能大比武 我市获个人冠军团体亚军

**晚报讯** 昨天,喜讯从刚刚落幕的2024年江苏省百万城乡建设职工职业技能竞赛“凤城杯”建筑工程电子交易决赛上传来。经过激烈角逐,南通皋审工程项目管理有限公司、江苏永诚工程造价事务所有限公司分别斩获个人第一名和第四名,南通市代表队荣获团体第二名。

竞赛分为理论知识和实践操作两个部分,内容包括建设工程招标投标相

关法律法规、招标组织以及招标文件和投标文件的编制等,全省13个设区市共39支队伍117名选手参加。市住房和城乡建设局、市工程建设协会精心筹备组织,从33支初赛队伍中选拔出3支代表队共9名选手参加此次决赛。

竞赛由省住建厅、省总工会、省教育厅主办,旨在以赛赋能、以赛育人、以赛提质,培育一批懂理论知识、善操作系统的、能解决问题的行业人才。

记者蒋娇娇