

“防疫300问”特刊

# 本报上线“防疫300问”全民互动活动,网友广泛参与 每个事关生命健康的问题都值得回答

本报记者 严粒粒 郑文林 婧 黄慧仙 见习记者 林晓晖 涂佳妮

编者按:我国对新冠病毒感染自1月8日起实施“乙类乙管”,这是疫情防控政策的一次重大调整,社会广泛关注。随着春运开启,疫情防控面临一系列新情况。为解答百姓疑问、回应民生关切,日前,本报在微博、微信及浙江新闻客户端上线“防疫300问”全民互动活动,在全网渠道收集社会公众亟待解答的问题,并邀请全省各大医院、科研机构、疾控、医保等相关部门的权威专家进行解答。活动吸引了网友们的广泛参与。今天,我们特别推出“防疫300问”特刊,阶段性总结活动启动以来网友关注度最高的“肺炎”“疫苗”“康复”等九大类热点问题,并在有关专家的帮助下,进行针对性解答。每个事关生命健康的问题都值得回答。愿大家能度过一个健康、快乐、祥和的新春佳节。



扫一扫,进入“防疫300问”专题

扫一扫,参与活动提问题

## 【疫苗】

### “加强针”怎么接·“第四针”安全吗

#### 1. 现阶段哪些人可以接种第二剂次的“加强针”?

按照国家统一部署,在第一剂次加强免疫接种基础上,现阶段在感染高风险人群、60岁及以上老年人、具有较严重基础性疾病人群和免疫低下人群中可开展第二剂次加强免疫接种,接种时需要满足与第一剂次加强针间隔6个月及以上。

不在优先接种人群范围内的普通人,如果想接种也是可以的。登录“浙里办”APP,在“预防接种”专栏里点击“新冠疫苗”就可以查询附近的预防接种点,进行咨询或预约。

#### 2. “阳过”之后,还需要接种“加强针”吗?

建议半年后再接种。按照目前国家《新冠病毒疫苗接种技术指南(第一版)》,如果确诊感染了新冠病毒,感染时间和接种新冠病毒疫苗时间应间隔6个月以上。在感染期间,也不能接种疫苗。

#### 3. 第二剂次“加强针”可以接种哪些疫苗? 国家优先推荐哪些组合?

目前所有批准附条件上市或紧急使用的13种疫苗都可用于第二剂次加强免疫,优先推荐序贯加强免疫。

序贯加强免疫,是指采用不同技术路线的疫苗进行异源加强免疫。前期如果接种了三剂次灭活疫苗,在第二剂次加强免疫时,可以选择重组蛋白疫苗、腺病毒载体疫苗或其他疫苗中的任一种,这也是国家列举推荐的接种组合。可以根据建议自愿选择疫苗类型,也可以咨询接种点,在医生指导下选择。整体来说,不同组合的疫苗都是安全有效的。

#### 4. 近期接种过流感疫苗等其他疫苗,还能否接种新冠病毒疫苗?

根据国家的接种指南建议,新冠病毒疫苗接种与其他疫苗接种间隔至少14天。因此,如果最近刚接种过流感疫苗、狂犬疫苗、带状疱疹疫苗或其他疫苗,建议间隔14天再接种新冠病毒疫苗。同样地,接种新冠病毒疫苗后,建议间隔14天再接种其他疫苗。

但对于一些特殊情况,比如动物致伤或出现外伤等原因需接种狂犬病疫苗、破伤风疫苗、免疫球蛋白时,或者在发生疫情等紧急情况下需要应急接种如水痘疫苗、麻腮风疫苗时,可不考虑该间隔。具体以疫苗产品说明书为准。

#### 5. “第四针”疫苗接种的安全性如何?

同样具有非常好的安全性。新冠疫苗加强针和前面剂次的成分并无不同,临床试验数据和不良反应监测数据均显示,加强针接种并没有增加不良反应的风险,和基础免疫一样,接种加强针的不良反应也以局部疼痛、红肿、硬结,以及一过性发热等一般反应为主。到目前为止,国际上大规模使用我国新冠疫苗的国家也未发现疫苗安全问题。

【由省疾病预防控制中心免疫所副所长何寒青提供相关指导】



嘉兴市中医医院重症监护室护士正在护理一位患者。

医院供图

## 【肺炎】

### 白肺能治吗·什么情况要做CT

#### 1. 什么是白肺,能治好吗?

白肺是肺部影像学表现的一个口语化描述,并不是指肺脏组织实体变成了白色。当肺泡里出现炎症或感染,肺泡被渗出液和炎性细胞所填充,CT或者X线检查的射线穿不透,会在影像学上出现白色区域。不仅是新冠病毒,呼吸道合胞病毒、流感病毒等多个病原体和一些细菌都可以引发肺部炎症。一般来讲,不是只要出现了炎症就是白肺,白色影像区域面积达70%至80%才被称为白肺。这个阶段,患者会出现低氧血症或呼吸窘迫,高龄合并严重基础疾病的患者要尤其注意。但是这样的患者总体占比非常低,大家不必过分焦虑。

白肺的主要治疗方案是俯卧位通气和给氧治疗。加强原发病的病因治疗,有相当部分的白肺患者可以好转。

#### 2. 新冠肺炎更名为新冠病毒感染,但我们感觉肺炎的人数并不少?

新冠病毒感染轻型患者会有一些发热、咳嗽、咽痛等上呼吸道症状,影像学上并没有肺炎表现。

从2022年我国奥密克戎临床病例的分型情况来看,普通型中出现肺炎的占比较低,不到10%,大概是8%左右。但随着感染基数增大,出现肺炎的绝对数值也随之增大。总体上,目前在发热门诊的就诊人群中,肺炎的比例相当低。

#### 3. 什么情况下需要做肺部检查?

单一咳嗽未必一定要做胸部CT。如果持续性高热三天以上或持续性低热七天以上,伴有咳嗽,那么就要去做CT。

#### 一般两种情况需要进一步检查。

一种情况是持续性高热,年轻人39℃以上,老年人38.5℃以上,用了退热药还是降不下来;另一种情况是有基础疾病的人,比如慢阻肺病、哮喘、支气管扩张、间质性肺疾病、糖尿病、高血压、心脏病、肺动脉高压等。

#### 4. 一般的肺部感染可以自愈吗?

轻微的肺部感染,其实不用太过担忧,没有必要去住院,在门诊医生的指导下,在家里好好休息就可以。病毒性肺炎和细菌性肺炎不一样,并不是以抗生素为主,特别是年轻人的病毒性肺炎,如果肺炎面积很小,主要以休息为主。建议保证充分休息,在家里适当补充维生素、水分。

#### 5. 如何避免因治疗不及时而导致的肺炎?

在冬季,肺炎的发生比例较高。年轻人得了肺炎,体温马上就会上来,发烧,呼吸道咳嗽、咳痰,这些症状都很明显,往往会及时到医院就诊。老年人肺炎可能不发烧,也可能没有明显的呼吸道症状。部分老年人也表达不出来有何特别的症状,家人看到老年人不发烧也不咳嗽,有时候也就不重视了,可能会延误就医。

要注意如果老年人突然不爱吃饭,整个人发蔫,或者嗜睡,要及时就诊。要对老年人的情况密切观察,注意监测呼吸频率,有没有胸闷,有没有呼吸急促等症。血氧饱和度和呼吸小于93%,要及时到医院就诊。

【由浙大二院呼吸与危重症医学科副主任李雯提供相关指导】

## 【一老一小】

### 老人感染啥症状·婴儿还能外出吗

#### 1. 老年人感染新冠后需要关注哪些身体指标?

老年人对机体异常的反应不如年轻人明显。特别提醒老年人或陪护老人的朋友,一定要监测老人的体温、心率、血压、呼吸频率,以及外周血氧饱和度的变化。还要注意观察老年人一般生活情况的变化,比如是否能够很好地进食,大小便的情况是否正常,有无尿失禁,小便量明显减少等。还要特别注意老人的精神状态。如果老人出现明显的嗜睡、交流障碍、不认人、表达没有逻辑等情况,都是危险的信号。

#### 2. 特殊时期,如何帮助本身患有精神障碍的老年人?

首先,作为家属,需要对精神障碍本身形成正确的认识。家属应该将其和其他疾病同样看待,合理对待患者出现的种种想法和情绪,保持耐心,为精神障碍患者提供必要的理解和支持,创造和谐健康的家庭氛围。

其次,我们可以帮助患者养成早起早睡的生活规律,进行适当的体育锻炼,必要的社交活动、一些力所能及的家务等工作等。同时家属也要关注患者的服药情况,保证患者按医嘱规律服药,情况允许的时候定期复诊。

#### 3. 新生儿会感染新冠吗?

目前没有明确证据表明,新冠病毒会通过宫内传播给胎儿。并且现有

资料显示,新冠病毒阳性母亲所生新生儿中,95%以上未感染且出生状态良好。

即使有部分轻症病例,这些有轻度感染症状的新生儿大多是在出生后接触到阳性患者,比如产妇、家属等看护者的呼吸道飞沫被感染。因此,孕妇和家属们不必过度焦虑,放平心态并做好戴口罩、勤洗手、适当通风等有效的个人防护和隔离措施,降低感染风险。

#### 4. 当前疫情形势下,婴幼儿能否外出?

婴幼儿的身心健康需要正常的社交和足够的环境刺激,因此建议家长避免去人群密集的公共场所,可以选择在人少的时间段带孩子去空旷的公园,同时要注意尽量避免让婴幼儿触摸公用物体表面,在触摸后应及时做好清洁消毒。在玩耍的过程中也要做好个人防护、戴好口罩并保持安全的社交距离。

3岁以下婴幼儿尚未接种新冠疫苗,需要家长格外保护。尤其是家中,有易感高危儿童,包括心肺基础疾病、肿瘤、化疗等免疫抑制剂、颅内疾病,家长要及时关注,控制基础疾病,打好肺炎链球菌等疫苗。

【由浙大一院常务副院长袁庆、省心理卫生协会副理事长陈策、省心理卫生协会心理咨询师段江蒙、浙大妇院产科主任陈丹青、浙大儿院感染科主任黄丽素提供相关指导】



1月16日,杭州东站候车大厅内,春节返乡旅客正在候车。 本报记者 朱海伟 摄



1月18日,温州市苍南县霞关镇家庭医生登上南关岛,为岛上居住的11位空巢、独居老人送医送药。 共享联盟·温州 苏巧将 摄

## 【出行】

### 要穿防护服吗·回家如何消毒

擦拭消毒,也可以拖布和抹布浸湿上述浓度消毒液后擦拭消毒。作用30分钟后,开窗通风去除残留。含氯消毒剂用过的地方需要用清水擦拭,避免腐蚀,使用季铵盐消毒剂则无需清水擦拭。

厕所消毒:马桶及附近区域使用1000mg/L含氯消毒剂擦拭或喷洒消毒,作用30分钟后清水清洁去残留。同时用上述方法对洗漱台盆进行清洁消毒。

常用小件物品消毒:像手机、遥控器、门把手等,可用75%酒精或者同等效的消毒湿巾进行擦拭消毒。

衣物纺织品消毒:如果是耐高温的,可以进行煮沸消毒,或者在带有高温消毒功能的洗衣机内进行清洗消毒;不能水洗的衣物或者纺织品,在日光下通风暴晒4个小时以上。

餐具消毒:完全浸没液面后煮沸15分钟以上,或使用热式消毒碗柜,按照使用说明进行操作。

消毒处理完毕后的垃圾应放入专门的垃圾袋,喷洒500mg/L含氯消毒剂或2000mg/L季铵盐消毒剂(也可用其他等效的消毒剂)至表面完全湿润,扎紧袋口作生活垃圾处理。

#### 4. 常用的酒精浓度是75%,那有些只有60%酒精浓度的手消毒剂可以用吗?

不同浓度的医用酒精,它的作用是不同的。25%~50%的酒精,可用于物理退热。70%~75%的酒精,可用于消毒。95%的酒精,医疗单位常用作酒精灯、酒精炉的燃料。95%酒精浓度很高,过高浓度的酒精会在微生物表面形成一层保护膜,阻止其进入微生物体内,难以彻底杀死微生物。

75%的医用酒精虽然浓度变稀了,但稀酒精并不急于使微生物表面的蛋白质凝固,而是渗入到微生物体内,然后把整个微生物体内蛋白质凝固起来,从而达到杀菌的目的。因此当酒精浓度为75%时,它的杀菌能力是最强的。

但是75%的酒精对皮肤的刺激性很大,因此很多速干的手消毒剂选择浓度在60%~70%之间,并添加了复配产品,同样能达到对手部微生物杀灭的作用,因此大家可以放心使用。

需要注意的是,含酒精类消毒剂由于燃点比较低,不适合用于空气和环境喷洒消毒。

【由省疾病预防控制中心环境健康所副所长陆焯提供相关指导】

#### 1. 春节期间回家、旅游,担心路上感染,乘坐交通工具有必要佩戴N95级别的口罩、穿防护服吗?

如果是重点老年人、有基础疾病的脆弱人群,或者还未感染过新冠的群体,还是建议全程规范佩戴N95级别的口罩,尤其是乘坐公共交通工具的时候。一次性口罩最好4小时更换一次。

穿全套的防护服不是必要的,新冠病毒感染主要还是通过呼吸道传播,关键还是保护好口、鼻等上呼吸道和做好手部消毒。

#### 2. 长途出门回家后,怎么消毒最有效?

到家后,鞋子不要穿进门,可以脱在门口,使用消毒液对鞋子进行消毒。对

手机、车钥匙这些经常使用的小物件进行擦拭消毒。口罩及时更换,具体做法推荐放在密封袋里,丢弃在垃圾袋内,并向垃圾袋内喷洒消毒液,扎紧袋口作为生活垃圾处理。最后做好手卫生,脱掉外衣,挂在通风处,注意不要在房间里拍洗衣服。

最后就是彻底洗手,正确洗手是预防新冠病毒感染最有效的措施之一。有条件的情况下,可以洗澡、洗头。

#### 3. “阳康”之后,“阳时”用过的东西如床上用品、衣物、洗漱用品以及卫生间、房间、厨房等怎么消毒?

家具、厨房地面、桌椅和地面消毒:可用500mg/L的含氯消毒剂或者2000mg/L季铵盐类消毒剂进行喷洒、