

疫情防控坚持快严准

共同防控新冠肺炎疫情倡议书

丰台区广大居民朋友：

近期，国内多地相继发生疫情，北京陆续发现京外关联和本地病例，疫情形势严峻复杂。疫情就是命令，防控就是责任。面对疫情，请广大居民朋友进一步提升防护意识，做好自己健康第一责任人，协助、配合属地、部门、单位组织开展的防控工作，主动承担起个人防控责任，构建全社会共同防控体系。为了您和公众健康，丰台区发出如下倡议：

- 1.科学佩戴口罩。前往商超、银行、医院等或乘坐电梯、公共交通工具时，必须佩戴口罩。
- 2.勤洗手。外出归来、口罩戴前摘后、餐前便后，触摸公共设施或物品后、处理快递后用肥皂和流动水洗手或用手消毒剂消毒。
- 3.讲究呼吸礼仪。咳嗽、打喷嚏时用纸巾或肘部掩住口鼻。
- 4.遵守1米线。公用场所保持1米以上社交距离。
- 5.购买冷冻生鲜食品外包装要消毒。处理后注意洗手。
- 6.少聚集。不参加十人以上聚餐、婚

事缓办、丧事简办。

- 7.保持清洁，经常通风。家庭日常以清洁为主，消毒为辅。每日开窗通风2-3次，每次30分钟。
- 8.保持健康生活方式。合理膳食，规律作息，适量运动，保持情绪稳定。
- 9.为了预防秋冬季节呼吸道传染病，建议及时接种流感和新冠等疫苗。
- 10.最大限度减少出京活动。在京人员近期非必要不出京，不前往新增感染者及中高风险地区所在地级市。
- 11.严格落实各项常态化防控要求，有涉疫地区旅居史、人员接触史的居民，请第一时间主动报告，按照要求进行核酸检测、健康管理，履行好个人防控义务。
- 12.近期从外地返京人员主动做好自我健康监测。一旦出现发热、干咳、咳痰、咽痛、乏力、腹泻、味觉异常、嗅觉异常等症状，请佩戴口罩及时前往正规医疗机构发热门诊就诊，前往医院应避免乘坐公共交通工具。并主动告知医生旅行史及周围人员是否有类似病例，并向所在社区进行报备，配合相关防控措施。

区域管理防控措施

封控区防控措施

相关人员实施严格居家隔离14天+健康监测7天的管控措施，做到足不出户，居家隔离期间按照社区防控要求定期进行核酸检测，14天后根据疫情进展

管控区防控措施

相关人员原则上采取居家隔离14天+健康监测7天管控措施，居家隔离期间按照社区防控要求定期进行核酸检测，14天后根据疫情进展及风险评估结果确定核酸检测频次。每户每2-3天可安排1人在严格做

防范区防控措施

防范区内人员采取14天健康监测的措施，按照社区防控要求定期进行核酸检测，14天后根据疫情进展及风险评估结果确定核酸检测频次。
提倡科学戴口罩，随身携带口罩。所有小区（村）落实测温、查证、验

及风险评估结果确定核酸检测频次。
居家隔离时也要佩戴口罩，尽量减少家庭成员之间的接触，做好环境消毒、居室通风等措施。
对封控区内所有人员进行健康监测，实施每日零报告制度。

好个人防护的前提下，到社区指定地点购买生活物资。
居家隔离时也要佩戴口罩，尽量减少家庭成员之间的接触，做好环境消毒、居室通风等措施。
对管控区内所有人员开展体温和症状监测，实施每日零报告制度。

码、登记等措施后方可进入，所属街道（镇）小区（村）外来人员不允许进入。防范区人员不聚会、不聚餐、不走亲访友、不出区。

防范区内所有人员主动进行自我健康监测，一旦出现发热、干咳、咳痰、咽痛、乏力、腹泻、味觉异常、嗅觉异常等症状，需立即报告社区。

加强针对新冠变异有用吗？还有第4针第5针吗？专家释疑

我国多地接连启动针对高风险人群的新冠疫苗加强剂免疫计划，近期因“旅行团传播链”引发的疫情让人们更加关注此事。今天，我们请北京地坛医院退休主任医师、《药物不良反应杂志》副总编辑蔡皓东来说说，基础免疫和加强免疫有什么不同，以及加强免疫对于疫情防控究竟能够起到什么作用。



基础免疫和加强免疫的区别

在流行病学上，疫苗的免疫预防接种分为“基础免疫”和“加强免疫”两类。

基础免疫，顾名思义就是“初次”接受某种疫苗的全程“足量”预防接种。比如，1岁以内儿童的各种疫苗接种都属于基础免疫，新冠疫苗的前2针灭活疫苗接种也属于基础免疫。但各种疫苗基础免疫的针次和剂量是不同的，如卡介苗、麻疹疫苗的基础免疫只需要接种1针，百白破三联疫苗和乙型肝炎疫苗则需接种3针。

不同新冠疫苗基础免疫的针次也不同。我国的腺病毒载体新冠疫苗基础免疫仅需接种1针；重组蛋白亚单位疫苗需在半年内接种3针；我国的灭活疫苗和美国的mRNA疫苗则需接种2针。

加强免疫是指在基础免疫完成后，经过一段时间再次接种同类疫苗。我国大多数人接种的新冠疫苗接种是灭活疫苗，这种情况接种第3针疫苗就属于加强免疫了。



“第3针”如何提高免疫力

为什么要进行加强免疫？

随着时间推移，人接受基础免疫后产生的体内抗体会逐渐减少，免疫力逐渐减弱，需要再次接种疫苗以提高免疫力。研究显示，百日咳疫苗在基础免疫后第4年，免疫的有效性从接种后的100%下降到84%，第5年下降到52%，第7年只有46%的人还有免疫力。因此，百白破三联疫苗在1岁以内完成基础免疫后，1岁6个月-2岁时要加强免疫1针，7岁时还要加强接种百白破二联疫苗1次。

同理，新冠疫苗也是如此。比利时一项关于医务人员接种mRNA疫苗后6个月抗体的观察结果显示，接种第1针疫苗后抗体的平均水平为100单位，接种第2针后抗体升高到400单位，3个月后抗体水平仍保持在400单位左右，但到第6个月抗体则下降到221单位。当机体的免疫力下降到一定程度，对新冠病毒的抵抗力就会减弱，加强免疫后不仅可以明显提高体内的抗体水平，还可以刺激免疫系统产生更加持久的免疫能力和更加牢固的免疫记忆力。

因此，完成基础免疫者在一定时间后进行加强免疫非常重要。另外，少数免疫力低下人群可能在接种2针疫苗后未产生保护性抗体或抗体产生不足，也能在第3针加强免疫后起到补漏和加强的作用。

那么，大家关心的加强免疫实际效果如何呢？我们来看看已有的数据。

以色列是首个向国民大规模进行新冠疫苗加强免疫的国家。2021年9月15日，新英格兰医学杂志在线发表了关于以色列新冠疫苗加强免疫的文章，研究结果显示，实施新冠疫苗加强免疫人群的新冠病毒确诊感染率和严重病例发生率，均比未加强免疫人群降低了9成以上。

我国科兴公司和国药集团也先后发表了我国灭活疫苗加强免疫后的效果。科兴公司的灭活疫苗在第2针完成6个月后接种第3针，接种者1周内抗体呈10倍以上迅速升高，2周内上升到20倍。国药集团的数据显示，18岁-59岁人群第2针疫苗接种后新冠病毒抗体平均滴度为209.3，第3针疫苗接种后的平均抗体滴度升高至308.4；60岁以上人群接种第3针疫苗后，抗体平均滴度从第2针接种后的118.2升高到206.2。

这些数据均说明，加强免疫可明显提高机体对新冠病毒的免疫力。



面对变异病毒还有用吗

新冠病毒在不断变异，目前流行的德尔塔新冠病毒传播力是未发生变异病毒的2倍以上，其传染性与水痘病毒相当，甚至超过SARS、天花、季节性流感等病毒。因此，有些人担心打了加强针也无效。

对于变异病毒，新冠疫苗的免疫效果可能降低，但并非无效。

2021年5月至6月，我国广东省发生德尔塔新冠病毒疫情，广东省疾病预防控制中心对完成2针疫苗接种者的保护效力进行了观察，结果显示我国灭活疫苗对德尔塔新冠病毒的保护效力为70%，对重症新冠病毒感染的保护率为100%，而未接种疫苗者对新冠病毒几乎无免疫力。

由此可知，进行加强免疫后，人体对病毒的抵抗力还将升高。



不良反应会不会更重

那么，加强免疫会不会增加不良反应？我们还是来看3组调查数据。

美国在2021年9月21日批准了新冠疫苗的加强免疫计划。根据2021年10月1日美国监测到新冠疫苗加强免疫的安全性数据，在12591例完成第3针新冠疫苗接种的人群中，第2针接种后报告的

局部和全身反应发生率为77.6%和76.5%，而第3针接种后为79.4%和74.1%；接种后的不良反应大多为轻度或中度，因此认为新冠疫苗加强免疫是安全的。

以色列对免疫力低下老年人新冠疫苗加强免疫的安全性观察显示，第3针疫苗接种后不良反应与第2针相似，常见的全身反应为疲劳、肌痛和发热，发生率甚至低于第2针接种后。

我国第3针灭活疫苗的安全性研究也显示，18岁以上人群的总不良反应发生率与第2针接种后无显著性差异，最常见的局部不良反应为疼痛，其次为红斑、肿胀、瘙痒；全身不良反应主要为发热、疲乏和腹泻，发生率较低；3岁-17岁人群接种3针后的不良反应主要为发热和接种部位疼痛，不良反应多为1级，未见严重不良反应。



“加强针”不是越早越好

任何人都可以进行新冠疫苗的加强免疫。现阶段，我国优先高风险人群，60岁以上人群和有慢性疾病等免疫缺陷人群接种。

但加强免疫的时间有讲究。科兴公司的研究显示，在第2针疫苗接种后28天接种第3针，平均中和抗体水平只能达到45.8-49.7；而在6个月以后接种，平均中和抗体水平能达到137.9-143.1。因此，新冠疫苗加强免疫的适宜时间应该在完成第2针接种6个月后，而不是越早越好。

还有人问：“加强免疫的疫苗必须与基础免疫的疫苗一致吗？”我国不同厂家的灭活新冠疫苗技术路线是相同的，先后用不同厂家的疫苗并不会影响免疫效果，也不会增加不良反应。另外，接种灭活疫苗后采用mRNA或腺病毒载体疫苗加强免疫从理论上讲也是可以的，由于其免疫的抗原性差异，很可能获得更好的免疫效果。此前，就有一些留学生在我国接种灭活疫苗后到国外又接种了mRNA疫苗，并没有出现不良事件。但严谨地说，此结论仍需更多临床数据支持。



未来还要打“第4针”“第5针”吗

未来，是否还需要打“第4针”“第5针”，甚至让加强免疫成为常态，现在还不能确定。但是，研究者会根据病毒变异和人体抗体水平变化的情况，来适时调整加强免疫的方式，也不排除有新的更有效的疫苗被研发并用于人群免疫。

抗疫一线战士：你守护居民，我们守护你

“你们辛苦了，在上一心抗击疫情的关键时刻，你们积极响应号召，主动请缨，挺身而出……‘疫’路同行，感谢有您！”收到看丹街道致下沉干部的一封信，机关下沉干部收获了满满的幸福感和成就感，他们说：“感谢街道对我们工作的认可，我们一定坚守岗位，为了辖区居民安全，即使辛苦一点，也值得！”疫情发生以来，丰台区机关下沉干部、社区工作者、民警、医务人员、志愿者们日夜兼程，奋战在疫情防控第一线，大家不怕苦不怕累，从严从快从准做好多轮核酸检测工作，全力做好居民服务保障。

你守护居民，我们守护你

防疫一线工作人员每天承担着消杀、测温、配送等大量的工作，首先要做好自身防护。丰台区突出抓好防疫物资保障，从战略储备库调拨防护服、防护面罩、手套、口罩等防疫物资，配发给街镇一线工作人员，确保一线工作人员能有充足的防护用品。向三个涉疫街道拟拨付区管党费，用于支持基层党组织开展疫情防控工作。同时加强一线人员安全防护教育，指导一线工作人员切实增强防护意识和专业能力。

暖心关爱，坚定必胜信念

在满足防疫需要的基础上，科学部署防疫人

员力量，合理安排值班轮转，确保一线工作人员及时得到休整。在管控区内支起防寒帐篷，同时配备电暖气、热水壶、为防疫一线执勤人员提供了可以短暂歇脚取暖的“蓄力加油站”。街道还为封控管控区一线值守人员发放暖贴、大衣，帮助工作人员抗寒取暖。



“小红帽”为居民代买药品。

新村街道管控区“小红帽”服务队暖心周到服务管控区居民并得到居民的肯定，有人给社区发来感谢信，感谢“小红帽”的真诚帮助，有社区做后盾，有信心打赢这场疫情防控攻坚战；有人偷

偷地给社区送来姜糖水，感谢“小红帽”的默默付出；有人悄悄为小红帽订购外卖，送来冬日的奶茶，感谢“小红帽”的连日坚守。

单位是下沉干部坚实的后盾



丰台区生态环境局抽调干部支援防疫一线。

区生态环境局购置相应生活用品、速热方便食品送到本局一线下沉干部手中，叮嘱他们积极配合好社区做好疫情防控工作的同时，要认真做好自身防护，特别累的时候不要扛着，单位是你们坚实的后盾。

守护

伴着闷铃的嘀嗒声，我开启了一天的晨练时间，保暖运动服、运动围脖、帽子，把自己捂了个严严实实。霜降节气已过去好几天了，北京早晚的天气还是寒意十足的。

早上五点半准时热身出发，黢黑的小区安静无声，大家都还在熟睡。“您这是哪儿散步呀？”顺声寻去，一辆不知什么时候停放在小区内警车旁边站着一名身材魁梧的警察。“您这是……小区值班？”“对，防控疫情值班，隔壁小区已全面封闭。”

“啊，您这24小时值班，够辛苦的……”“轮班值守呢，不辛苦。”

路灯在夜幕的笼罩下略显昏暗无力，这几日的新闻、广播、热点、头条等各大媒介，无不都在关注北京几个城区疫情的进展和防控工作。

北京未涉及防控区域的居民，生活依然如初，没有受到较大影响。这突如其来的防疫工作背后，其实早在疫情发现初始，就有众多守护者为了切断病毒传播途径、消除病毒传播隐患而默默地在辛苦付出。

市委市政府召开防疫工作紧急部署

会、医护人员夜以继日地核酸检测接种疫苗、警察全员全天候上岗维护稳定、各党政机关干部下沉基层一线补充力量、社区工作人员长期超负荷工作……

这一切的一切，既来得突然，又那么的井然有序，他们竭尽全力的工作，为了什么？为的就是控制病毒扩散，为的就是人民的安居乐业，为的就是守护我们美丽的家园。

打赢这场没有硝烟的战争，需要我们众志成城，需要我们同心协力，需要我们每一个人的努力和无条件的付出。

在我的一个微信群里，我看到这样一句话：有米有面有鸡蛋，有气有水也有电，土豆白菜葱姜蒜，一日三餐不嫌烦，坚持吃到疫情散，没事不往外边转，不给国家找麻烦，平平安安渡难关。

这位的留言，也许正是我们作为首都民众，在“疫难”当前应有的心态和做法……

晨练返程路上，东方已隐露一线鱼白。路上的行人渐渐多了起来，大家都已收拾好心情、忙碌着、劳作者。崭新的一天，北京一切又恢复了原样…… 王俊豪/文