

责编/林瑶 曹言湖 美编/白杨 校对/杨志强

从“打一针”到“吸一口” 详解吸入式新冠疫苗接种

本报讯(特约记者 鲍聪颖 董兆瑞)从原来的打一针,到现在的吸一口,告别针头,这种新型的吸入用重组新冠病毒疫苗(5型腺病毒载体)加强免疫于11月14日在北京正式启动。记者了解到,目前北京市各区已陆续启动了预约接种。17日下午,记者来到了北京首批试点接种单位之一的丰台区青塔街道新冠疫苗接种点采访,看到不少市民都选择了这种没有疼痛感的疫苗接种方式。

不用打针,只需深深吸气,将雾化的疫苗液滴吸入呼吸道,加强接种就完成了。据了解,这种“吸入式新冠疫苗”,全称为吸入用重组新冠病毒疫苗(5型腺病毒载体),目前仅用于加强免疫接种。“与传统疫苗接种方式相比,吸入方式能够多刺激一种免疫反应,即黏膜免疫。”现场工作人员介绍说。

记者看到,这里的新疫苗接种点专门设置了“吸入式新冠疫苗”接种室。前来接种的市民大多选择这种方式,也有不少市民前来询问。没有完成基础免疫是否可以接种吸入用新冠疫苗?吸入用新冠疫苗是否有年龄限制?吸的过程中咳嗽了怎么办?接种工作人员都耐心进行解答。

社区卫生服务中心相关负责人介绍:“目前预约的‘吸入式新冠疫苗’仅针对18岁及以上人群,且为加强免疫接种,需已完成两剂次灭活疫苗(包括北生、科兴、武生疫苗)或康希诺重组新冠疫苗满6个月。有居民问如果第一次没在规定时间内吸完怎么办,又或者刚

吸完就吐出来会不会影响接种效果,对此医务人员表示,会根据现场接种人接种情况进行判定,如在吸入过程中存在以上情况或确实未达到接种要求,会按规定补吸一次,但对于两次都接种失败的,还是建议采取传统式注射疫苗方式接种。”

在青塔街道接种现场,听过详细介绍后,市民杜女士选择了接种“吸入式新冠疫苗”。医护人员在仔细核对受种者姓名和疫苗信息后,使用专用的雾化给药装置,将疫苗雾化至雾化杯中。随后指导杜女士先深呼吸一口气,再含住雾化杯的吸嘴,将杯内的雾化疫苗液滴吸入,最后憋气5秒钟,就完成了接种,总共用时不到1分钟。

“不仅这个杯子像是饮料杯,吸起来也有点甜。”杜女士说,“工作人员指导很细心,接种完最大的感觉就是没有什么感觉,深吸了一口气就结束了,挺新奇的。”说完杜女士又笑着补充了一句:“确实感觉有点甜!”

“新推出的吸入用的新冠疫苗具有呼吸道介入、增强黏膜免疫、使用安全等特点。”丰台区疫苗接种工作负责人李靖琳介绍,目前丰台区全区已对1.6万名医务人员完成相关技术培训,随时可以参与大规模新冠疫苗接种工作。全区已经开设4个可提供吸入用重组新冠病毒疫苗的接种点位,包括建都家园、安定东里7号楼、青塔街道党群活动中心和红门南路国际电商大厦,后期准备按照东、中、西片,结合人群分布,考虑接种需求,逐步增设至6-7个。

吸入式疫苗属于哪种技术路线?
属于 腺病毒载体疫苗,由康希诺生物研发

无活的腺病毒 载着新冠病毒的“专用凶器” 送给 免疫系统 识别建档

下次再见到这个凶器,我就能快速反应了!

应该在什么阶段使用?
暂不用基础接种,只用于 加强接种
即接种于灭活疫苗的第二针(加强针)

谁能用?
18岁及以上、且完成基础免疫满6个月的人群
已接种2针灭活疫苗或1针注射型腺病毒载体疫苗

具体怎么接种?
1 避开雾化杯 深呼吸一口气
2 口含雾化杯吸嘴 深吸至杯中无雾
3 憋气至少5秒 之后正常呼气

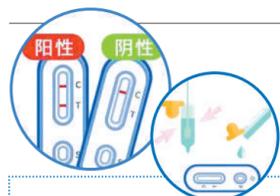
工作人员将疫苗雾化至雾化杯中 递给受种者 受种者在15秒内完成吸入

打过第三针的人 还需要再接种吗?
不需要,加强接种仅需进行一次 雾化,不喜欢打针的朋友 推荐使用吸入式疫苗进行加强接种

可能有哪些不良反应?
疲劳、头痛、发热、口干和咽喉肿痛等 一般无需特殊处理,可自行恢复

记者获悉,截至11月15日,丰台区累计接种疫苗548万剂,205万人,其中加强针累计接种143万人。

丰台区青塔街道新冠疫苗接种点,工作人员在介绍“吸入式新冠疫苗”。 蔡晖/摄



新冠病毒抗原检测全攻略

抗原检测基本信息

1. 新冠病毒抗原检测

新冠病毒抗原检测是通过抗原和抗体结合反应在试纸条上检测,方便快捷,一般15-20分钟即可出结果。但抗原抗体反应因为会有一些干扰的存在而出现假阳性,方法学上的特异性达不到100%,所以,抗原检测结果不可替代核酸检测结果。

- 优势:** 准确性较高
- 劣势:** 检测时间较长(4-6小时) 检测成本更高 需要专业人员和仪器 恢复期感染者仍可能测出阳性

核酸检测

- 优势:** 快速检测(15-20分钟) 检测成本较低 可在家自行检测 可大规模生产
- 劣势:** 需要核酸检测进一步确认 对无症状感染者的检测灵敏度较低

抗原检测

2. 抗原检测结果判定



抗原检测阳性及阴性结果均应当进行进一步的核酸检测,阳性结果可用于对疑似人群的早期分流和快速管理,但不能作为新冠病毒感染的确诊依据。

3. 抗原自测呈阳性后上报流程

- 对符合抗原自测条件的居民,自测呈阳性的,不论是否有呼吸道、发热等症状
- 立即向所在社区(村)报告
- 由社区(村)联系急救中心按照新冠肺炎疫情相关人员转运工作指南,将居民转运至设置发热门诊的医疗机构
- 进行核酸检测
- 阳性人员使用后的采样拭子、采样管、检测卡等装入密封袋一并交由转运人员,转运至医疗机构作为医疗废物处置

4. 抗原自测阴性后注意事项

对符合抗原自测条件的居民,自测结果呈阴性的,可密切观察,需要时再进行抗原检测或核酸检测。

- 对有症状的建议尽快前往设置发热门诊的医疗机构进行核酸检测和就诊。
- 如不便于发热门诊就诊的,应进行居家隔离,避免外出活动,连续5天每天进行一次抗原自测。

特别提醒: 做抗原检测之前和之后,还是要做到规范洗手和消毒。

新冠病毒抗原检测试剂盒 显色结果讲解



阳性结果
C线显色:证明标记抗体存在,且正常流动
T线显色:表明捕捉到抗原,标记抗体在此积累

阴性结果
C线显色:证明标记抗体存在,且正常流动
T线不显色:表明未检测到病毒抗原

无效结果
C线:未显示出红色或紫色条带
无论“T”线处是否显示条带,结果无效,需取试纸条重测

来源:北京市药品监督管理局

新冠肺炎流行期间 居家办公人员防控指引



●每个人是自己健康的第一责任人。居家办公人员要主动向居住地所在社区(村)报备,统一纳入社区(村)防控体系,服从社区(村)管理,加强健康监测,落实检测筛查要求。

●坚持“谁管理、谁负责”,居家办公人员所在单位,要统筹做好员工居家办公的具体安排和教育管理,督促所属员工落实社区防疫要求,每日报告个人健康状况和活动轨迹,严防失管漏管。



●居家办公人员做好每日健康监测,密切关注自身是否存在发热、干咳、乏力、喉咙痛、腹泻、味觉异常、嗅觉异常、鼻塞、结膜炎、肌痛等新冠肺炎相关症状,如有异常应立即向单位、社区(村)报告,不得谎报、瞒报,及时就医排查。

●积极配合区域核酸检测。核酸检测时要服从现场安排,有序排队,正确佩戴口罩,保持安全距离,不聚集、不扎堆、少交谈,检测后应戴好口罩立即离开,回家后做好手卫生。

●居家办公期间坚持非必要不流动,不聚会、不串门、不出游、不扎堆。

●保持良好卫生和卫生习惯,随时做好手卫生。打喷嚏或咳嗽时用纸巾或肘部衣服遮住口鼻。口鼻分泌物用纸巾包好,弃置于垃圾箱内。

●做好居室通风与清洁,每日上、下午至少通风一次,每次不少于30分钟。居室每日至少进行一次湿式清扫,以保持清洁为主,必要时进行消毒。

●外出时应正确佩戴口罩,保持社交距离,做好手卫生,减少前往人员密集的公共场所。

●收取快递、外卖时,尽量做到无接触配送。快递尽量不带入室内拆封,拆封时要戴好口罩、手套,对外包装做好预防性消毒,拆封后及时丢弃外包装,并做好手卫生。

●养成良好生活习惯,保证生活规律作息。合理安排工作、学习、休息,保持良好的状态。



●平衡膳食均衡营养,适度运动,保持心态平和,克服不良情绪,必要时可寻求专业心理医生的帮助。

●积极配合疫情防控工作,听从相关部门指挥,关注权威媒体报道,不信谣、不传谣。

来源:北京市疾病预防控制中心

抗疫心理课

疫情之下“把心安放”

三年来我们被疫情折磨得身心疲惫,尤其这波疫情,有人觉得奇怪,有人觉得恐慌,有人感到焦虑。可以感受到人类的智慧是有限的,由于知识经验不同,考虑问题角度不同,价值观也不同,人对事的态度和看法会存在一定差异,说明社会认知过程中对刺激的一些特殊反应效果也不同,我们看到:

破窗效应:如有人打坏了一幅建筑物的窗户玻璃,而这扇窗户又得不到及时的维修,别人就可能受到某些示范性的纵容去打烂更多的窗户。久而久之这些窗户就给人造成一种无序的感觉,结果在这种公众麻木不仁的氛围中,犯罪就会滋生猖獗。就好比当下的疫情,一定要科学、有序地放开,而不是简单地“一放了之”,否则会造成社会恐慌。

群体影响:人是社会性动物,社会情境对人的行为具有重要影响。

生活在文明社会里,我们每时每刻都在受到来自

他人的影响,很多时候这种影响会改变我们的行为,让我们做出平常不会做的事。影响公众想象力的,并不是事实本身,而是它们发生和引起注意的方式。大家在一起时敢做平时一个人不敢做的事情,如,“网络攻击”、盲目乐观、对疫情政策有抵触情绪等……

归因偏差:解释他人行为的时候归结于他人的人品或能力问题,而在解释我们自己行为的时候却认为是受情境因素影响。例如:别人做不好事情是因为人不行,自己做不好是因为身体、他人、环境等外在因素导致的。如,在疫情的“管与放”中,总认为自己是利益受损最大的那一个。

当我们的社会认知出现错误时,就会让我们的社会推理和判断出现走偏,无法安心。如何避免这些思维的误区?提高大脑加工社会信息的能力,让我们能够尽可能避免给他人带来伤害,也能帮助自己减少伤害。

加强自我克制力:当发现身边的人或者某些网络自媒体导致自己可能正在接受负面事件时,一定要在萌芽阶段就克制自己那种强烈的好奇心和求知欲,避免深入去了解和听到。

避免群体极化:“群体极化”的结果很可能会将人们推向不理性的边缘,正常的社会发展并不期望过度极端行为的产生。网络上“群体极化”之后,还会将其进一步扩散到现实生活中。如果在现实生活中稍有权威或影响力的话,从众行为就必然会将网络中的“群体极化”带到现实中来,这种影响比一般的“群体极化”更广、更难以把控,对社会的稳定和和谐构成威胁也更大。

通过学习一些心理学小知识,帮助我们识别社会知觉中的错误,学习社会推理和判断,不轻易被错误所操纵,能够把心安放。

熠家社会心理服务中心心理专家 闻婕