



## 流感疫苗开始接种

为有效预防流感威胁,降低疾病对人民群众健康的影响,本市自2007年以来持续实施流感疫苗接种惠民政策,对符合条件的人群实施免费接种,鼓励其他人群自愿自费接种。

今年本市的流感疫苗接种工作已经正式启动,针对不同人群分批有序开展。

第一批首先为60岁及以上京籍老年人开展接种服务,同步启动中小学校、中等专业学校和技工院校学生接种宣传动员。

第二批主要面向中小学校、中等专业学校和技工院校学生,同步启动面向全社会的流感疫苗自费接种工作。

第三批主要面向城市一线应急保障人员,并对前两批人员查漏补种。实际工作将根据具体情况动态调整,预计免费接种工作将于11月底结束,自费接种工作将持续至2024年2月底。

今年本市继续采用统一组织和提前预约两种方式开展流感疫苗接种工作。免费接种的人群,可由相关责任单位统一组织,分批、分时段预约接种。

中小学生在学校组织,在征得学生家长同意下统一接种;本市年满60岁的京籍老年人,可由村/居委会组织,凭本人有效身份

证或社保卡,在约定时间段到流感疫苗接种门诊进行接种。

自费接种的人群,需要提前向接种门诊预约,可以通过首都疫苗服务App、电话、现场登记、微信公众号及其他预约方式完成预约。

将结合居民接种需要合理设立免费和自费流感疫苗接种点,市民可就近选择预约

接种。如需查询预防接种门诊地址,可登录北京市卫生健康委或北京市疾病预防控制中心网站查询。

未接种过23价肺炎球菌疫苗的本市户籍老年人,只要年满65周岁,在接种门诊做好预约登记,无接种禁忌的情况下,都可以免费接种1剂肺炎球菌疫苗。两种疫苗都接种,既预防流感又预防肺炎球菌疾病。



### 大力开展 爱国卫生运动

清洁家园 共享健康

李然  
北京市爱国卫生运动宣传大使

北京市卫生健康委员会  
北京市爱国卫生运动委员会办公室

## 秋季花粉高峰期,注意防过敏

夏末秋初本是宜人的时节,可一些人却出现了诸多不适:眼睛痒、流鼻涕、咳嗽、打喷嚏……有不少人将这些症状当作感冒来医治。其实,这不一定是感冒,也有可能是花粉过敏。

### 什么是花粉过敏?

花粉过敏,又称花粉症,是指有过敏体质的人吸入了致敏花粉后,引发的过敏性鼻炎、结膜炎、哮喘等一系列临床症状。

花粉过敏和感冒确实有症状相似的地方,比如都可以引起流鼻涕、打喷嚏、鼻子堵,但是有以下区别:

### 秋季更具致敏性因素

很多人认为花粉过敏只有春天会发作,其实秋季也是花粉过敏的高发季。春季的花粉多是树木花粉,颗粒较大,常掉落在地上,风吹起后被吸入引发过敏。而秋季花粉大多来源于杂草,颗粒小且干燥,易飘浮在空中,让人防不胜防。

根据气象监测,目前北京地区夏秋季三大类致敏花粉——桑科葎草(又名拉拉秧)、藜科(以灰灰菜为代表)和菊科蒿属(如艾蒿、黄花蒿)近期已逐渐进入散粉高峰期,敏感人群会迅速增多。

除了花粉以外,秋季晨露或降雨残留、落叶和腐烂植被有助霉菌滋生;当人体接触或吸入霉菌孢子时,也易出现过敏。另外,秋季空气干燥且紫外线较强,皮肤易流失水分、屏障功能减弱,常出现干性湿疹和过敏性皮炎。

秋季还是室内过敏高发期,这主要跟缺乏

通风,造成室内尘螨、皮屑过多,引发了过敏反应有关。

### 花粉过敏如何防护?

避免直接接触花粉源。减少户外活动是最有效的防护措施。如需出门或户外运动,出门前应关注近期花粉浓度,花粉浓度较高时,要强化个人防护且尽量避免长时间暴露,尽可能选择清晨、夜晚或雨后等花粉浓度较低的时候外出。戴好一次性医用口罩、帽子、护目镜,穿长袖的衣服,尽量避免与花粉的直接接触。

尽量避免花粉进入居室。室外花粉浓度高的时候,也需要减少开窗时间,及时清理或喷水

湿化室内空气,使用吸尘器及时清理并利用空气净化器以减少室外花粉的进入。

加强个人健康防护。外出回家后注意洗手、洗脸,必要时清洗鼻腔、眼睛,更换沾到花粉的衣物。

寻求药物支持。可在花粉期到来的前两周选择使用抗过敏药物。外出时最好带上脱敏药物,若遇皮肤发痒、全身发热、咳嗽、气急时,应迅速离开诱发环境并及时服药。一旦出现哮喘症状,赶紧服药并及时到医院就诊。有过敏症状的居民可预约医院的过敏科或变态反应科寻求专业治疗。

注意清淡饮食。多喝水,多食用水果、蔬菜等食物,少食辛辣刺激性食物。



## 野生蘑菇 不采! 不食!

近日,本市医院接诊多起我市居民因野外误采误食野生蘑菇造成的家庭聚集性野生蘑菇中毒病例,再次敲响警钟,提示近期北京进入蘑菇中毒高发期,有极大的安全隐患。

近年来,我国毒蘑菇中毒事件呈上升趋势,由于气候变化,除西南、华中地区等传统高发区外,北方地区毒蘑菇中毒事件也呈现多发态势,北京地区蘑菇中毒事件发生风险增高。

每年高温雨季,野生蘑菇进入生长旺季,由于人们缺乏对毒蘑菇相关知识的了解,缺乏辨别能力,易导致误采及误食引发中毒。损害肝、肾、心脏及神经系统,产生恶心、腹痛、腹泻、呕吐、视物模糊等症状,严重时可致人死亡,目前尚无特效疗法。有毒动植物是导致食物中毒第二大致病因素,我国每年都有毒蘑菇中毒甚至死亡病例报告。

为提高广大居民对于毒蘑菇的科学认识和防范意识,近期,丰台区疾病预防控制中心联合丰台区莲花池、丰台花园、南苑公园、万芳亭公园、长辛店二七公园、北京国家森林公园六家直属公园,将华北地区常见有毒蘑菇种类、中毒症状和图片以海报形式张贴于公园入口、建筑物墙面等醒目位置宣传栏内。

向居民发放蘑菇中毒预防控制宣传手册,为大家提供科学的辨别方法。引导广大居民识别常见有毒蘑菇,拒绝美味诱惑,不采摘、不食用、不购买野生蘑菇,一旦误食野生蘑菇出现中毒症状,需尽快就医并留存样品。今后将继续加大预防野生蘑菇中毒宣传与防控工作,保障健康和生命安全。

北京 丰台  
FENGTAI BEIJING

我践行 我学习  
社会主义核心价值观  
THE CHINESE DREAM  
人民有信仰 国家有力量

# 和谐

以和邦国,以谐万民。  
——《周礼·天官·大宰》

和谐好比国之气血,为社会补给能量,给国家增强活力。社会和谐是中国特色社会主义的本质属性,是国家富强、民族振兴、人民幸福的重要保证。

富强 民主 | 自由 平等 | 爱国 敬业  
文明 和谐 | 公正 法治 | 诚信 友善