尽早接种 降低新冠肺炎感染风险

老年人大多有基础疾病 接种疫苗是最好的保护措施

近期，疫情防控形势严峻复杂。市疾控中心呼吁，无禁忌症的60周岁以上老年人请尽快完成2剂次新冠疫苗接种，降低新冠肺炎感染风险。

为什么要求老年人尽快接种新冠疫苗？

我市60周岁以上人群新冠疫苗接种率偏低，尤其是80周岁以上人群，完成2剂次的接种率还不到30%，免疫空白人群较多。

老年人大多有基础疾病，一旦感染新冠病毒，发生重症、死亡的风险远高于年轻人和儿童，尤其是病死率，有的超过了10%。

老年人感染新冠病毒之后，给医疗系统带来的冲击非常大。可以看到，有的国家出现了老年人因需要住院而住不上的情况。

接种疫苗对老年人来说是最好的保护措施，接种疫苗后可有效降低感染率、重症率、病死率。全程接种疫苗才能获得最大保护，因此只要达到间隔时间，无论你在哪里接种的第一针，都可就近接种后续剂次的新冠疫苗，以确保疫苗保护效果。

老年人接种新冠疫苗安全吗？

我国目前使用的新冠疫苗，均开展了包括老年人群在内的全人群的Ⅰ、Ⅱ期临床试验，显示疫苗具有良好的安全性和有效性。

从目前监测的结果来看，60岁以上老年人的不良反应报告发生率，低于60岁以下的成年人群。

在报告的不良反应当中，老年人跟儿童一样，一般反应占绝大多数，严重异常反应的报告发生率在百万分之一以下。也就是说，接种疫苗带来的风险是非常低的。

老年人接触的人不多，有必要接种吗？

虽然老年人活动范围相比年轻人较为有限，但家庭成员还是要与外界接触的，一样有在家庭内感染的风险。

冬季气温下降，新冠病毒变得活跃。目前，全国多个地方出现本土疫情，不能存有侥幸心理。

老年人不确定能否接种，怎么办？

老年人如果有基础性疾病，一定要在稳定期接种疫苗，把偶合反应风险降到最低。

如果不确定是否适合接种，可以去医院做个检查，咨询临床医生，也可以在接种现场将健康状况如实告知医生。最好把病历本也带上，由现场医生进行判断。

疾控视线
2021
市疾控中心
市健康教育所 主办
敬请关注永康市卫健局“健康永康”微信公众号

“三演”备战 防患未然

连日来，芝英小学分三次组织全体教职工开展了核酸检测实测和演练。通过“一测二演”，有效提升了学生的疫情防范意识和应急水平，教职工更加明确责任，为应对可能出现的新冠肺炎疫情风险积累了实战经验。

通讯员 应丽 厉素嘉 摄

人民幼儿园鼓励幼儿教师牢记育人责任

□通讯员 杜雨菲

本报讯 12月13日，人民幼儿园组织开展了学习十九届六中全会精神宣讲活动。园长李红巧向全体教师传达了“六讲六做，扛旗争先”宣讲活动的工作部署，详细解读了“六讲六做”的主要内容。她从“一个根本问题”“两个确立”“三次理论飞跃”“四个历史时期和伟大成就”“五大历史意义”“十条百年奋斗的历史经验”“十八大以来十三个方面的成就”等方面内容，带领大家深入学习十九届六中全会精神的精髓要义。

通过本次宣讲，李红巧希望全校幼儿教师不忘初心，牢记育人责任与担当；立足岗位，学史力行提升专业素养；以身作则，树立“四个意识”、坚定“四个自信”；勇于担当，一步一个脚印去做好自己的本职工作；促进成长，让自己更加优秀。

本次宣讲让教师们对党的十九届六中全会精神有了更深层次的认识和理解，深刻领会党的十九届六中全会的重大政治意义和丰富的时代内涵，切实把全会精神贯彻落实到工作实践中。

枸杞子蒸猪肝

主料：枸杞子50克，猪肝500克，姜、葱、酱油、盐、味精、料酒、白糖各适量。

制法：先将枸杞子洗净，去果柄、黑籽和杂质；猪肝洗净，切4厘米长的片；姜切片，葱切段。再将猪肝放入碗内，加入料酒、酱油、盐、味精、白糖、姜、葱抓匀，码味1小时。然后将猪肝捞起，放入蒸碗内，加入枸杞子，放到蒸笼里，大气上来蒸30分钟即成。

功效：滋肾，润肺，补肝，明目，美容。肝肾阴虚，腰膝酸软，头晕眼花，目昏多泪，虚劳咳嗽，消渴，遗精，面色枯黄之人可用之。

由柳忠中西医结合诊所提供

10月26日，经济开发区九州西路永康市鸿成不锈钢制品有限公司未按时报送流动人口信息，被警方处以100元罚款。

10月27日，江南街道下园朱社区永康市付英塑料制品厂、永康市顺莲五金厂未按时报送流动人口信息，被警方各处以100元罚款。

市流动人口管理办公室温馨提示：根据《浙江省流动人口居住登记条例》，用人单位在录用或解聘流动人口员工时，应该在三天之内报送流动人口录用或离职的信息。

10月27日，古山镇胡库下村房东应某巧、江南街道下园朱社区房东金某勇未按时报送流动人口信息，被警方各处以100元罚款。

市流动人口管理办公室温馨提示：根据《浙江省流动人口居住登记条例》，在房屋出租或停租时，房东应该在三个工作日内报送流动人口承租或离住信息。

疫情反复 该如何缓解焦虑

□通讯员 应美艳 魏锦璐

新一轮疫情形势下，无数干部职工闻令而动，连续奋战一线。面对超负荷的工作压力，他们的身心会出现哪些波动？又该如何应对？

如果出现焦虑、紧张、恐惧、愤怒、饮食睡眠失调、警觉性增加或退缩的负面反应，可进行身心调适。

保持良好的防疫习惯。做到勤洗手、戴口罩。了解事实，理性评估自身风险并采取必要的防护措施。

正确对待个人负面情绪。接纳自己的负面情绪，认识到在疫情工作繁忙的情况下，出现紧张、焦虑、脾气躁、睡眠不好等情况都是正常的，不自责、也不指责和抱怨他人。

规律作息，保持乐观的心情，选择自己喜欢的活动，适当增加运动量，或听听轻松的音乐；适时通过安全渠道向他人倾诉，或书写防疫日记等来进行自我调节。

合理缓解隔离对象情绪压力。降低隔离对象自责的心理，明确病毒才是我们的共同敌人，帮助消除恐惧和焦虑心理，树立起战胜疫情的必胜信心。

使用微信、QQ、电话等让他们保持和家人、外界的线上联系和交流，共同鼓励其面对现实，以平和的心态配合政府及相关部门做好封闭隔离等各项措施。

及时提供心理疏导，必要时联系三院心理服务专业团队。在解除封闭隔离后，还要提供持续的心理支持与服务。

学习一些实用的放松技巧。在此，提供一些心理咨询师私藏的小绝招，一起来试试：

1.呼吸放松法：用鼻孔慢慢地吸气，腹部随着吸入的气不断增加，慢慢地鼓起；吸足气后，稍微屏息一下，用口和鼻同时将气从腹中慢慢地自然吐出，使腹部慢慢地瘪下去。这种呼吸方式称为腹式呼吸。紧张时，只要进行2次-3次腹式呼吸，就可以起到放松作用。

2.渐进式肌肉放松法：按照从上到下的顺序，将注意力集中在身体的某一部位，保持紧张几秒钟，然后开始完全放松，让身体从头到脚逐步进行完全放松。

3.运动减压法：运动是排解压力最简便、最有效的方法。在空闲时间里做一些适当的运动，如跑步、跳绳、羽毛球等，让自己出一身汗，再好好睡上一觉。

寻求专业帮助。如果出现无法入睡，长时间情绪低落、焦虑、心慌等情况，影响正常的工作和生活，一定要及时求助专业心理咨询师、精神科医生进行诊治和疏导。

公益“心晴”支持热线
13588612320（739320）
24小时开通