

“德尔塔”病毒传播力强

疫苗仍有保护作用

由南京禄口国际机场外溢的新冠肺炎疫情感染链仍在延长,已波及多个省市。目前已经确定,引起本轮疫情的是传播力更强、传播速度更快的新冠变异病毒——德尔塔毒株。德尔塔毒株的传播力到底有多强?市民该如何做好有效防控?



“德尔塔”毒株传染性强

“德尔塔”毒株是目前所发现新冠变异毒株中毒性最强的,且已成为全球疫情流行的优势毒株,该毒株主要有以下几个特点。

第一、传播能力强,传播速度快。“德尔塔”潜伏期和代间隔明显缩短,潜伏期约为1~3天,而普通新冠病毒的潜伏期平均为3~7天,在上一轮广州疫情中发现,该变异病毒在短短10天内可以传五六代;第二、病毒载量高。“德尔塔”毒株感染者体内病毒载量比普通株感染者高100倍,另有研究表明,病毒载量甚至可以达到原始毒株1260倍;第三、“德尔塔”毒株在体内转阴的时间较长,感染者体内病毒转阴的时间一般为13~15天,少数可达20天以上,远长于普通株的7~9天。

“密切接触者”概念有变

由于“德尔塔”变异株患者的病毒载量高,呼出病毒浓度大,传染性极强,钟南山院士指出,过去的“密切接触者”概念已不适用,现在是“在同一空间、同一单位、同一建筑,在发病前4天和确诊患者相处在一起的”,都属于密切接触者,这类人群应尽快去医院完成核酸检测。对于接触了“密切接触者”的“次密切接触者”,这类人群也需要主动前往发热门诊做核酸检测。

疫苗仍有保护作用

此轮疫情的确诊病例中大部分接种了新冠疫苗,为什么接种了疫苗仍会被感

染,这是否意味疫苗对变异德尔塔毒株无效?当然不是。目前的确诊病例病情总体上是平稳的,以轻型和普通型为主,症状较轻,病程较短,重症病例都是没有注射疫苗的,说明疫苗对于目前的疫情防控有积极作用,群众应该抓紧时间完成疫苗接种,早日形成免疫屏障。对于一些高危人群还可以开展新冠抗体检测,如果抗体水平过低,可以增加剂次,以增强免疫;而对于其他低风险人群来说,考虑到疫苗的安全性、有效性和可及性等因素,可暂不必考虑“加强针”。

疫苗的保护作用可以分为三级。一级预防是防感染,保护接种者降低感染风险;二级预防是防发病,也就是说即使感染,可以预防轻症发展为重症;三级预防是防传播,即使感染,由于体内病毒量很少,不会造成大范围传播。新冠病毒疫苗的作用主要是二级预防,即防发病,即使发病,也能有效减少重症病例和死亡风险。

个人防护措施不能少

首先,尽快完成新冠疫苗接种,疫苗仍是目前预防传染病最有效的途径;其次,出门一定要坚持戴口罩,尽管现在天气炎热,外出时建议全程正确佩戴口罩,且1~2个小时更换一次,因为被汗液浸湿的口罩无法有效阻挡新冠病毒;第三,合理安排出行,不去高风险地区,不去人员密集的

商场、超市、酒店、影剧院、体育场、公交车、地铁、机场候机室等公共场所,必需前往时要全程佩戴口罩,并保持“1米”安全社交距离;第四,主动配合公共场所、公共交通工具的疫情防控措施,主动出示健康码、行程码,配合测体温等;第五,注意个人卫生,养成勤洗手的好习惯,尤其是饭前便后、外出回家时,不要用手摸鼻子、揉眼睛,咳嗽、打喷嚏时用手或纸巾遮挡;第六,时刻关注个人和家人的身体健康状况,一旦出现发热、咳嗽、胸痛、咽痛、乏力、嗅觉减退、腹泻等症状,佩戴口罩前往就近的发热门诊或定点医疗机构就诊和排查,并如实告知个人旅居史、接触史,就医途中尽量避免乘坐公共交通工具。

公共场所保证室内空气流通,保证空调系统或排气扇运转正常,定期清洗空调滤网,加强开窗通风换气,保持环境卫生清洁,及时清理垃圾;进出口处和洗手间要配备足够的洗手液,洗手间保证供水设施正常工作,公用物品及公共接触物品或部位要加强清洗和消毒,有条件者可在进出口提供一次性口罩,供进入人员使用;全市机关、企事业单位、经营单位、居住点出入口实行24小时值守,主动加强涉疫人员排查,落实疫情管控措施,相关部门要维护好市场秩序,保障物资供应,确保市民日常生活需要。

湖南省疾病预防控制中心
应急办主任 刘富强



新冠疫苗 你问我答

目前,全球疫情仍处于大流行状态,多个国家陆续出现疫情高峰,我国自7月20日南京疫情暴发以来,十几天内迅速波及全国多省市,防控形势严峻。研究发现,疫苗对目前的疫情仍有积极作用,但市民对注射新冠疫苗还有一些疑问,本报自今日起开辟“新冠疫苗你问我答”栏目,以解答相关疑问。

——编者

问:不同技术路线的疫苗是否可以混合接种?同一种技术路线的不同厂家的疫苗是否可以混打?

中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆:目前,我国主要有三种不同技术路线的疫苗,第一种是只需接种1剂次的腺病毒载体疫苗,第二种是接种2剂次的灭活疫苗,第三种是需接种3剂次的重组新冠病毒疫苗。这三种疫苗是不能进行混打的,也就是说,如果首针接种了灭活疫苗,后续只能用灭活疫苗来完成;如果首针接种的是CHO细胞的重组新冠病毒疫苗,那么后续的第2针、第3针,也只能用CHO细胞的重组新冠病毒疫苗来完成。某些特殊情况下无法用同一个厂家的同一个品种疫苗完成接种的话,后续也要用相同技术路线的疫苗来完成后续接种,不能混打。

问:如果第2、第3针疫苗没有按时接种,是否需要补种第1针,超时接种的还有效吗?

中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆:灭活疫苗需要接种2针,CHO新冠重组病毒疫苗需要接种3针,关于它们接种的时间间隔有严格的规定。关于灭活疫苗,要求两剂次之间间隔大于等于3周,8周内尽早完成;CHO细胞重组新冠病毒疫苗需要打3针,两针之间的间隔要求大于等于4周,第2剂尽量在第1剂次后8周内完成,第3剂尽量在第1剂次后6个月内完成。如遇特殊情况不能及时接种的也不需要重新接种,后续只要补种完漏种的疫苗就可以。

最近国外有一些研究指出,适当延长间隔时间,免疫效果可能会更好一些。但问题是如果不及完成全程接种,一旦遇到疫情暴发,它的保护效果就会降低,可能增加感染风险。所以大家最好还是在规定的时间内完成接种疫苗。

健康卡通



常晒太阳可以降血压

常晒太阳有很多好处,如预防近视、补充维生素D、增强免疫力等,而国外一项最新研究发现,阳光中的紫外线有助于将人体中积存的氮释放到血液中,促进皮肤细胞释放一氧化氮,这种化学物质可以舒张血管,有助于降低血压。但晒太阳需避开上午10点至下午4点,时间也不宜过长,每次10~20分钟即可。

图/文 陈望阳