

## 科普进行时

KE PU JIN XING SHI

11月1日,记者从四川省卫健委获悉,为贯彻落实党中央国务院决策部署和国务院联防联控机制工作要求,加快构建人群免疫屏障,近日,四川省已启动3~11岁人群新冠病毒疫苗接种工作。为什么要开展3~11岁人群新冠病毒疫苗接种?怎么接种?注意事项有哪些?四川省卫健委进行了解答。

# 我省启动3~11岁人群新冠病毒疫苗接种

## 为什么要开展3~11岁人群新冠病毒疫苗接种?

答:开展3~11岁人群接种新冠病毒疫苗工作,是对儿童健康成长关爱,是筑牢全人群免疫屏障的重要组成部分,也是阻断新冠病毒传播的重要措施。儿童接种新冠病毒疫苗可以有效降低发病、重症和死亡的风险;另一方面可以在儿童人群中建立免疫屏障,阻断新冠病毒的传播,保障儿童学习、生活正常运转。

## 3~11岁人群接种新冠病毒疫苗安全吗?

答:接种新冠病毒疫苗是控制新冠肺炎疫情传播的重要措施,在12岁以上人群新冠病毒疫苗接种的基础上,国家加快了新冠病毒疫苗在3~11岁人群中使用的研究,根据科研攻关组疫苗研发专班专家论证意见,

新冠病毒灭活疫苗在3~11岁人群中安全性和免疫原性与18岁以上的人群没有显著性差异。

## 3~11岁人群怎么接种?

答:按照知情、同意、自愿的原则,积极引导3~11岁适龄无禁忌人群“应接尽接”,力争12月底前完成全程接种。

## 接种了其他疫苗是否可以接种新冠病毒疫苗?

答:在日常生活中,3~11岁儿童可能还会接种其他免疫规划疫苗或非免疫规划疫苗,在接种新冠病毒疫苗时,一定要与其他疫苗间隔14天以上。如果遇到被动物咬伤或者有外伤的时候,接种狂犬病疫苗和破伤风疫苗时可以不考虑时间间隔的要求。

## 3~11岁人群接种的新冠病毒疫苗是哪一种?

答:3~11岁人群使用经国家有关部门批准的疫苗进行接种,目前

获批使用的有国药中生北京公司(含成都、兰州分装)、北京科兴公司、国药中生武汉公司生产的新冠病毒灭活疫苗。

## 我省当前对3~11岁人群新冠病毒疫苗接种工作是如何组织的?

答:各地组织对辖区托幼机构、学校、儿童福利机构等3~11岁人群情况进行摸底统计工作,根据辖区接种人员情况研究制定详细接种工作方案和计划,分阶段、分步骤有序推进接种。各地结合实际,在托幼机构、学校、儿童福利机构等设置临时接种点,由医务人员上门提供接种服务,或在附近接种机构开设适龄儿童“接种专场”。托幼机构、学校、儿童福利机构等按照接种单位的时间安排,组织开展适龄儿童接种工作。

## 3~11岁人群接种新冠病毒疫苗要收费吗?

答:免费。新冠病毒疫苗实施居民免费接种政策,3~11岁人群疫苗及接种费用由医保基金负担,财

政对医保基金给予适当补助。

## 3~11岁人群接种新冠病毒疫苗应注意什么?

答:3~11岁儿童是预防接种的主要对象,在接种疫苗时应注意:

第一,在接种新冠病毒疫苗之前,家长要了解疫苗知识、了解疾病知识,还要了解新冠病毒疫苗接种的流程和自己孩子的健康状况。

第二,一般来说,去接种时家长要带上儿童的接种证、身份证、户口簿等相关证件。

第三,在现场要如实提供儿童目前的健康状况和既往接种的禁忌症,让接种医生做判断。

第四,在接种过程中,不管是家长还是儿童,都要做好个人防护,配合当地防控工作,尤其在接种点。接种之后留观30分钟,大一点的儿童要避免剧烈运动。(本报记者代俊)

## 卫生与健康

# 卒中死亡率逐年上升 一旦发病切勿自行服药

卒中或脑卒中,俗称中风、脑梗,是由于脑部血管突然破裂或阻塞而引起脑组织损伤的一种急性脑血管疾病,具有极高的致残率和较高的致死率。10月29日是“世界卒中日”,专家表示,卒中的发生和不健康的生活方式有关。

据《中国卒中报告2019》数据显示,2018年,中国卒中死亡率为149.49/10万,占我国居民总死亡率的22.3%;每5位死者中至少有1人死于脑卒中,带病生存的脑卒中患者在我国已多达1300万。卒中已成为造成过早死亡和疾病负担的首位原因。

首都医科大学附属北京天坛医院院长王拥军表示,卒中的发生与喝酒、吸烟、生活不规律,以及蔬菜水果摄入量不足、肉食摄入量过高等不健康生活因素有关。

笔者了解到,近年来我国卒中的发病率、死亡率呈逐年上升趋势。其中,男性高于女性、农村上升速度更快、西部地区高于东部地区。值得关注的是,45岁以下人群的发病率已经超过总发病率的10%。

王拥军说,脑血管病是“贫穷病”,而不是大家一直以为的“富贵病”。农村地区的卒中危险因素控制不佳,高血压、高血糖、高血脂的知晓率较低,同时水果蔬菜摄入量低是导致发病率上升的重要原因。

“目前有循证医学证据证实,每周3次、每次30分钟以上的中等强度运动,可有效预防卒中。可进行有氧运动,如快走或慢跑等,若体力充沛体能较好,可采用有氧和无氧交替的方式进行,即快跑与慢走或跳绳交叉进行。推荐年轻人和中年人可以采用这种间歇有氧运动的方式进行锻炼。”王拥军说。

“对卒中的防范越早进行效果越好,定期运动、拒绝烟酒,健康生活习惯的养成非常重要。”中国卒中学会会长王文志提醒,脑卒中一旦发病,切勿自行服药,目前没有家中可用来救急的“灵丹妙药”。

王拥军表示,目前仍有许多运动项目缺乏对卒中预防的循证医学证据,对此将不断进行深入研究,寻求医学证据,助力卒中预防。(侯克)

# 职场上的你,倦怠了吗?

你是否也曾有过类似的体验:某段时间会感觉特别累,这种累,无论是减少工作量,还是增加休息时间,都无法缓解。这个时候你要警惕,自己是否已经出现职业倦怠。

## 1.职业倦怠的三个维度

职业倦怠包括情绪枯竭、去人性化 and 效能丧失三个维度。

◎**情绪枯竭**。一种过度付出感以及情感资源的耗竭感,没有活力,没有工作热情。

◎**去人性化**。刻意在自身和工作对象间保持距离,对工作敷衍了事,对他人消极、冷淡、过分隔离等。

◎**效能丧失**。倾向于消极评价自己,伴随无力感、抑郁等。

## 2.“无动力感”因何而来

◎**职业错位**。现实生活中,很多人往往是在工作一段时间后才发现人错了行。这种严重职业错位的情况如果长期存续,必然会导致职业倦怠。

◎**超限、超负荷工作**。很多人

可能都曾有过的经历:当领导、同事都相信你完成某项工作时,你将拼尽全力完成超出自己能力的事情。然而凡事都有限度,超过自己能力的过高目标只会对你造成伤害。

◎**负面情绪**。研究表明,负面悲观情绪与职业倦怠息息相关。消极思维模式更容易催生职业倦怠。

◎**工作内容或环境失衡**。工作负担过重、缺乏工作自主、薪资待遇不理想、职场人际关系疏离、职业价值观冲突等都会变相引发职业倦怠。

## 3.如何克服职业倦怠

◎**接纳自己**。职业倦怠有时就是一种能力恐慌。这就需要我们认识自我、调整自我,建立良好的自我意识。正确分析、评估自己的能力和自己所处的环境,根据自己的特征和优势,扬长避短,确立自己的奋斗目标和方向。不断地完善自我,用实际行动迎接挑战。

◎**认知调整**。一定要记住,生

活不是为了工作,工作只是服务于生活。当发生问题时,请先问自己能做什么,自己有什么选择,可以主动和同事、家人、朋友及时沟通,共同解决。不要以消极的态度对待职业倦怠,应采取积极主动的应对方式。在重新认识自己的基础上,找到对抗职业倦怠的技巧。

◎**释放压力**。情绪管理需要及时倾诉与宣泄。根据自己的兴趣和爱好,将关注点转移到自己喜爱的事物上,从而让自己走出苦闷,变得快乐起来。实践证明,倾诉与宣泄有益于身心健康。

◎**学会分心**。如果自己有一些兴趣爱好,能够让你暂时转移注意力,这是避开压力很好的策略。你不是唯一可以完成工作的人,可以尝试让别人帮你一起分担。给自己放个假,做最想做的事。

◎**锻炼和放松**。所有的心理健康其实都要以身体健康为基础。一个生活作息正常、适当运动、精力充沛、爱好广泛的人,很少会频频陷入职业倦怠。

◎**展望未来**。试着畅想一下自己未来的工作规划,对于理想职



业又有怎样的期待,努力向着自己想象的方向改变现状。

(马观仓 李业宁)



# 腾格里沙漠每40万年出现一段干旱时期

由兰州大学牵头、中国科学院新疆生态与地理研究所参与的科研团队近日发布的最新研究成果,揭示了西北地区沙漠的干旱周期及机制。专家表示,这有助于研判未来干旱环境的演化。

相关地质资料表明,干旱环境不是一直处于干旱状态,而存在周期性的干湿变化。干旱环境如沙漠的干湿变化还能反映季风降水强弱

周期的变化,因此理解干旱环境的干湿变化规律和机制对理解未来干旱环境的演化至关重要。

兰州大学地质科学与矿产资源学院青年教师刘成英表示,近年来,团队成员陆续在腾格里沙漠、巴丹吉林沙漠、库布其沙漠、古尔班通古特沙漠、塔克拉玛干沙漠、毛乌素沙地进行了自主岩心钻探,获取了第一手地质资料。

在对腾格里沙漠的钻孔岩心分析基础上,团队成员恢复了腾格里沙漠300万年来的环境干湿变化记录,并发现该地区干湿变化存在显著的40万年周期,即每40万年出现一段干旱时期。

“学界已知,地球运行轨道的扁圆程度存在周期为40万年的变化。地球运行轨道的几何变化,影响着太阳辐射能量在地球表面的纬度与

季节分布,进而影响地球的气候变化。研究显示,腾格里沙漠干湿变化存在的40万年周期与地球运行轨道的扁圆程度变化周期一致,表明腾格里沙漠的干湿变化由地球运行轨道的扁圆程度引起。”刘成英说。

据介绍,该研究成果近日发表在《美国科学院院报》上。

(张文静 王铭禹)

# 高县“三级联防”筑牢基层反邪防线



看待生命中遇到的挫折,树立正确的世界观、人生观、价值观,不给邪教组织侵蚀空间。

在村(社区)院坝会上,基层干部向群众宣讲邪教对家庭、对社会的危害,以及国家打击处理邪教组织违法犯罪活动的法律法规,呼吁广大群众在日常生活中要提高警惕,发现邪教组织非法活动要及时向派出所或政府举报,共同维护社会和谐稳定。

与此同时,村(社区)网格员积极开展入户宣传活动,重点对留守老人、留守妇女、身体残疾以及家庭发生过重大变故的人员开展宣传。

通过“三级联防”工作的开展,增强了基层干部群众识别和抵御邪教的能力,进一步筑牢了基层反邪防线。

(省反邪教协会供稿)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。