我们为何要打新冠疫苗加强针

我国多地接连启动针对高风险人群的新冠疫苗加强剂免疫计划，近期因“旅行团传播链”引发的疫情让人们更加关注此事。

今天，我们来说说基础免疫和加强免疫有什么不同，以及加强免疫对于疫情防控究竟能够起到什么作用。

基础免疫和加强免疫的区别

在流行病学上，疫苗的免疫预防接种分为“基础免疫”和“加强免疫”两类。

基础免疫，顾名思义就是“初次”接受某种疫苗的“全程足量”预防接种。比如，1 岁以内儿童的各种疫苗接种都属于基础免疫，新冠疫苗的前 2 针灭活疫苗接种也属于基础免疫。但各种疫苗基础免疫的针次和剂量是不同的，如卡介苗、麻疹疫苗的基础免疫只需要接种 1 针，百白破三联疫苗和乙型肝炎疫苗则需接种 3 针。

不同新冠疫苗基础免疫的针次也不同。我国的腺病毒载体新冠疫苗基础免疫仅需接种 1 针；重组蛋白亚单位疫苗需在半年内接种 3 针；我国的灭活疫苗和美国的 mRNA 疫苗则需接种 2 针。

加强免疫是指在基础免疫完成后，经过一段时间再次接种同类疫苗。我国大多数人接种的新冠疫苗是灭活疫苗，这种情况接种第 3 针疫苗就属于加强免疫了。

“第 3 针”如何提高免疫力

为什么要进行加强免疫？

随着时间推移，人接受基础免疫后产生的体内抗体会逐渐减少，免疫力逐渐减弱，需要再次接种疫苗以提高免疫力。研究数据显示，百日咳疫苗在基础免疫后第 4 年，免疫的有效性从接种后的 100%下降到 84%，第 5 年下降到 52%，第 7 年只有 46%的人还有免疫力。因此，百白破三联疫苗在 1 岁以内完成基础免疫后，1 岁 6 个月—2 岁时要加强免疫 1 针，7 岁时还要加强接种百白破二联疫苗 1 次。

同理，新冠疫苗也是如此。比利时一项关于医务人员接种 mRNA 疫苗后 6 个月抗体的观察结果显示，接种第 1 针疫苗后抗体的平均水平为 100 单位，接种第 2 针后抗体升高到 400 单位，3 个月后抗体水平仍保持在 400 单位左右，但到第 6 个月抗体则下降到 221 单位。当机体的免疫力下降到一定程度，对新冠病毒的抵抗力就会减弱，加强免疫后不仅可以明显提高体内的抗体水平，还可以刺激免疫系统产生更加持久的免疫能力和更加牢固的免疫记忆力。

那么，大家关心的加强免疫实际效果如何呢？我们来看看已有的数据。

今年 9 月 15 日，新英格兰医学杂志在线发表了关于以色列新冠疫苗加强免疫的文章，研究结果显示，实施新冠疫苗加强免疫人群的新冠病毒确诊感染率和严重病例发生率，均比未加强免疫人群降低了 9 成以上。

我国科兴公司和国药集团也先后发表了我国灭活疫苗加强免疫后的效果。科兴公司的灭活疫苗在第 2 针完成 6 个月后接种第 3 针，接种者 1 周内抗体呈 10 倍以上迅速升高，2 周内上升到 20 倍。国药集团的数据显示，18 岁 -59 岁人群第 2 针疫苗接种后新冠病毒抗体平均滴度为 209.3，第 3 针疫苗接种后的平均抗体滴度升高至 308.4；60 岁以上人群接种第 3 针疫苗后，抗体平均滴度从第 2 针接种后的 118.2 升高到 206.2。

这些数据均说明，加强免疫可明显提高机体对新冠病毒的免疫力。

面对变异病毒有没有用

新冠病毒在不断变异，目前流行的德尔塔新冠病毒传播力是未发生变异病毒的 2 倍以上，其传染性与水痘病毒相当，甚至超过 SARS、天花、季节性流感等病毒。因此，有些人担心打了加强针也无用。对于变异病毒，新冠疫苗的免疫效果可能降低，但并非无效。

2021 年 5 月至 6 月，我国广东省发生德尔塔新冠病毒疫情，广东省疾病预防控制中心对完成 2 针疫苗接种者的保护效力进行了观察，结果显示我国灭活疫苗对德尔塔新冠病毒的保护效力为 70%，对重症新冠病毒感染的保护率为 100%，而未接种疫苗者对新冠病毒几乎无免疫力。

由此可知，进行加强免疫后，人体对病毒的抵抗力还将升高。

“加强针”不是越早越好

任何人都可以进行新冠疫苗的加强免疫。现阶段，我国优先高风险人群、60 岁以上人群和患有慢性疾病等免疫缺陷人群接种。

但加强免疫的时间有讲究。科兴公司的研究显示，在第 2 针疫苗接种后 28 天接种第 3 针，平均中和抗体水平只能达到 45.8—49.7；而在 6 个月以后接种，平均中和抗体水平能达到 137.9—143.1。因此，新冠疫苗加强免疫的适宜时间应该在完成第 2 针接种 6 个月后，而不是越早越好。

未来还要打“第 4 针”“第 5 针”吗

未来，是否还需要打“第 4 针”“第 5 针”，甚至让加强免疫成为常态，现在还不能确定。但是，研究者会根据病毒变异和人体抗体水平变化的情况，来适时调整加强免疫的方式，也不排除有新的更有效的疫苗被研发，并用于人群免疫。

据《北京日报》

呼和浩特“火眼”实验室：科技助力让核酸检测“加速度”

在内蒙古体育馆篮球场中，5 个白色充气状的舱房毅然矗立，舱内核酸样本检测工作正在进行中。

这些白色气膜舱房名为“火眼”实验室。“火眼”实验室内蒙古区域指挥官刘世亮介绍，为应对连日来呼和浩特市开展的大规模核酸检测工作，“火眼”实验室指挥部临时从武汉、深圳、天津、北京等地抽调仪器设备和气膜，从落地搭建到具备检测能力仅用 12 小时。

据了解，这 5 个舱室分别承担着试剂准备、扫码取样、提取、扩增的实验检测任务。投入使用后，每天可以检测 3 万的日通量，若采用“10 人混采”模式，单日核酸检测能力最高可达 30 万人份，为呼和浩特市的核酸检测工作“提速增效”。

谈及“火眼”实验室高效检测的秘密，呼和浩特市“火眼”实验室负责人田中明说：“这个速度源于我们整个搭建的过程中，气膜落地性强，可以适合这种大规模人群筛查，同时依靠自主研发的自动化设备，机器自主检测，人只需做一些辅助工作，提高了检测效率。”

“火眼”实验室配备了多种“黑科技”，包括全高通量自动化病毒核酸提取设备、自动分杯处理系统等。

据了解，实验室的自动化病毒核酸提取设备，最初一次可提取 96 个样本，后来发展到了一次可提取 4 个 96 的样本。“40 分钟就可以完成 384 个样本的提取，让提取通量有一个很大的提升。”田中明说道。

此外，全自动分杯处理系统实现自动拧盖、移液、合盖一气呵成，手工仅需完成放置样本的工作。整个过程中，实验人员与新冠病毒样本完全零接触，并且 40 分钟内可完成 192 例样本检测，在快速提高检测效率的同时，能够降低检测人员感染的风险。

记者了解到，实验室名字中的“火眼”，取自《西游记》中孙悟空的“火眼金睛”，用在实验室场景，意为能够精准识别各类病毒。

“火眼”实验室最早在 2020 年 2 月 5 日在湖北武汉使用，此后在中国的北京、石家庄、广州、香港抗疫中投用过，已经累计在全国超过 20 个城市落地。截至 2021 年 6 月，“火眼”实验室已在全球 30 多个国家和地区投用，累计在海外启动“火眼”实验室超过 90 个。

刘世亮介绍：“此次担任呼和浩特'火眼'实验室检测任务的 80 余名工作人员，是从全国多地集结于此，更有一半以上的工作人员是从 2020 年起就开始参加各地的‘火眼’抗疫工作，抗疫经验丰富，这也为我们的通量提供了保证。”

目前呼和浩特市核酸检测物资、人员、设备已全部到位，重点地区第二轮全员核酸检测的准备工作已经就绪。坐落在体育馆中的呼和浩特“火眼”实验室，将借助科技的力量，为当地的核酸检测工作助力。

据中新网

疫情防控 这些知识要牢记

做核酸检测时要注意什么？

核酸检测过程中需要注意什么？呼和浩特市卫健委送您一份防护指南：

采样前，2 小时内不要进食，30 分钟内不能抽烟、喝酒、嚼口香糖。出门前带好身份证，洗手并正确佩戴好口罩，最好再备一个口罩，也可以携带免洗消毒液或免洗酒精，在采样结束后及时给双手消毒。出行时尽量选择步行、骑行或乘私家车前往，如必须乘坐公共交通工具，全程正确佩戴口罩，保持安全距离，避免手碰触公共设施及物品，不用手触碰眼睛和口鼻等。到达采样点排队时要保持安全距离，全程戴好口罩，咳嗽时用纸巾或手肘遮挡，避免飞沫传播风险。在咽拭子采集过程中可能出现咽部不适，切记不要对着医护人员或者其他人咳嗽、打喷嚏。鼻拭子采集可能会出现少量鼻腔出血，一般不需要特殊处理。采集完样品后立即清洁双手，戴上备用口罩，立即离开核酸采样点。

如何做好消毒工作？

疫情防控期间，除了减少外出、出门戴口罩、勤洗手之外，还要做好相关消毒工作。那么，如何做好消毒工作呢？呼和浩特市卫健委手把手教您。

家庭消毒：家庭无疑似 / 确诊病人时，居家做好日常清洁即可，无需消毒；对于有疑似 / 确诊病人的家庭，必须在家里短期滞留时，每天需对居家场所进行清洁和消毒；当疑似 / 确诊病人就医后，要对居家场所进行终末消毒。合理安全使用消毒剂，手消毒选醇类或季铵盐类；表面擦拭消毒（如门把手、扶手），可直接用消毒湿巾或选择含氯消毒剂、季铵盐类消毒剂等。选择合法有效的化学消毒产品，配制时，做好个人防护；居家使用酒精时需注意防火和爆炸风险。钥匙、手机等个人小件用品外表面可采用棉球蘸取医用酒精或用消毒湿巾擦拭。注意：擦拭手机等电器产品时，需要关机并等待仪器完全冷却，避免静电等导致起火或爆炸。疫情期间，去医院看病、探视病人或与疑似病例密接接触后，要对外套进行消毒处理。优先选用煮沸法物理消毒，对于不能耐受高温的布料，可使用含氯消毒剂浸泡消毒。对餐饮具的消毒，推荐开水煮沸 10 分钟。

工作单位消毒：高频接触的门把手、电梯按钮等加强清洁消毒；日常预防性消毒时，可用含有效氯 250—500 mg / L 的含氯消毒剂进行擦拭，每日至少一次。垃圾、粪便和污水进行收集和无害化处理。做好个人手卫生。做好手消毒，手上无可见污染物时，可用手消毒剂揉搓双手 20—30 秒。六步洗手法：在流动水下，用洗手液（肥皂）洗手，掌心相对，手指并拢相互揉搓，手心对手背沿指缝相互揉搓，掌心相对，手指交叉指缝相互揉搓，弯曲手指关节在掌心旋转揉搓，大拇指在掌心旋转揉搓，五指并拢，指尖在掌心旋转揉搓。会议室用化学消毒剂进行空气消毒时，一定要在无人的时候进行。

公共场所消毒：医院、机场、车站等人员密集场所的环境物体表面增加消毒频次。高频接触的门把手、电梯按钮等加强清洁消毒。加强学校的环境卫生治理。尤其是要加强教室、食堂、宿舍、洗手间、洗漱间这些场所的环境卫生，以清洁为主、预防性消毒为辅，加强孩子们手卫生的管理。室内环境用化学消毒剂来进行空气消毒时，一定是在无人的时候进行。垃圾、粪便和污水进行收集和无害化处理。

居家孕妈调整心情有妙招

在疫情防控的特殊时期，孕产妇群体尤其值得关注，她们不仅要高度重视做好个人防护，还要时刻注意保持心理健康。那么，孕妈妈们到底该如何保持心理健康？内蒙古妇幼保健院专家表示：

第一，关注简单易懂的信息，了解新型冠状病毒的科学知识，做好个人防护措施。尽量关注官方平台发布的权威信息，不要在睡前大量浏览信息，适当屏蔽一些负面消息，给自己正面积极的心理暗示，减少自我攻击。响应国家号召做好力所能及的个人防护。

第二，列一个令自己愉悦的清单，并执行它。做一些平时非常想做却没时间做的事情，例如玩一些不费脑子的小游戏，刷一部平时因工作繁忙而没空追的网红剧，享受跟家人一起宅在家的美好时光，跟他们一起适当做做家务，通过网络与朋友交流。劳逸结合，不要让自己太闲，适当地转移注意力。

第三，调整认知，跳出思维怪圈。人在陷入思维怪圈时，往往容易忽略事物的多变性，倾向于将思维聚集于负面结果上，例如“我嗓子疼了，偶尔还咳嗽，我是不是感染了病毒，要不要去医院？如果我中招了会不会完蛋？”这个时候我们可以尝试再问自己几个问题：“我担心的问题是实际存在的吗？”“秋冬季节本来就是感冒高发期，此时去医院妥当吗？”“如果真的发生了担心的事情，我可以做什么应对它？”如果居住地离疫区较远，相对而言感染的几率较低，不必过于担心焦虑。此外，还可以查阅权威机构发布的自检指南，使用可靠的就诊方式等等。

第四，尝试各种身心放松法。焦虑情绪来袭，感到坐立不安时，我们还可以尝试伴随音乐做一些放松身心的小练习，如腹式呼吸法，肌肉放松法，正念冥想等。这些练习可以有效放松我们紧绷的肌肉，缓解焦虑的情绪。

腹式呼吸的操作方法如下：找到一个舒适的状态，坐着或躺着均可；把手放在腹部，慢慢地深吸一口气（持续约 3—4 秒），感受腹部随呼吸慢慢鼓起来；专注地慢慢呼出这口气（持续 3—4 秒），感受腹部慢慢回缩；再重复这个循环，直至情绪得以舒缓。

另外，家人要重视和关心孕妇的心理变化，尤其是丈夫要理解妻子的心理困扰。因此家人要耐心倾听孕妇的恐惧和担忧。给予正面反馈，并鼓励其倾诉烦恼，耐心倾听。家人也可以和孕妇共同安排一些有意义的活动，如学习分娩、育儿、如何有效预防产后抑郁等方面的知识。与家人探讨宝宝出生后的养育问题，也可以在家里追剧、看电影、烘焙、适当做些室内运动等。

除上述心理调节外，均衡合理膳食，保证充分营养，规律作息，保证充分睡眠，更有助于孕妇提升免疫力，从而更好地抵御病毒侵袭。

梁婧姝

2021.11.2
内蒙古商报

内蒙古 61 种药品降价
平均降幅 56%

本报讯（记者 张鑫）从内蒙古自治区医疗保障局获悉，继国家组织四批 157 个带量采购药品在我区落地以来，第五批国家药品集采结果于 10 月 28 日在我区落地实施，共有 61 个品种中选，平均降幅 56%，最高降幅达 98%。患者可以在全区医保定点公立医疗机构和军队医疗机构购买中选药品。

此次集采 61 个品种中选，是历次国家组织药品集采品种数量、金额最多的一次，创下历次集采新高。注射剂成为此次集采的主力剂型，占到了所有中选品种的一半。药品覆盖多个治疗领域，涉及高血压、糖尿病、冠心病、消化道系统疾病等常见病、慢性病用药，以及肺癌、胰腺癌等重大疾病用药，如改善脑供血的盐酸法舒地尔注射液、抗癌药奥沙利铂注射液。

据悉，此次集采中选品种平均降幅 56%，一批常用药品、抗癌药品费用明显降低。根据测算，此次集采我区预计年节约医保基金 2.6 亿元。

内蒙古组建疫情防控心理疏导志愿服务队

10 月 29 日，记者从自治区民政厅了解到，近期，呼和浩特市、阿拉善盟、二连浩特市出现新冠肺炎疫情，特别是额济纳旗新冠肺炎确诊病例较多，近万名游客滞留，防控形势严峻复杂。为充分发挥社会工作、心理咨询专业人才在疫情防控中的积极作用，及时为困难群体和有需求的群众提供心理疏导、情绪支持、精神抚慰等服务，自治区民政厅成立了疫情防控心理疏导志愿服务队伍。

据了解，该疫情防控心理疏导志愿服务队建立每日值班服务制度，开展线上心理疏导服务。目前，该疫情防控心理疏导志愿服务队共有 184 名社会工作、心理咨询专业人才。同时，各级民政部门要积极做好社会工作、心理咨询专业人才与困难群体的对接和宣传工作。

刘芳

内蒙古加快紧密型医共体建设

近日，内蒙古自治区医改办等 6 部门发出《关于印发推广三明医改经验创新治理机制高质量推进紧密型医共体建设试点工作意见的通知》。

《通知》指出，紧密型县域医疗卫生共同体建设是落实分级诊疗制度、提高县域和基层医疗卫生服务能力的重要举措，是新发展阶段破解自治区区域、人群间资源布局和配置结构性矛盾，系统重塑基层医疗卫生体系构架的重大变革；要借鉴推广三明紧密型医共体建设改革经验，因地制宜，分类指导，更加注重紧密型医共体支撑政策改革创新、系统集成、协同高效，合力推进紧密型县域医共体高质量发展。

《通知》要求，充分发挥党组织在紧密型医共体建设中把方向、管大局、作决策、促改革、保落实的作用；紧密型县域医共体可以有独立法人地位，按照独立事业单位进行统一法人登记；医共体统一组织公开招聘、统一培训、统一调配、统一管理；人口低于 20 万的旗县市医共体对急需紧缺医疗卫生专业技术人员可以采取面试、直接考察等方式公开招聘；鼓励紧密型县域医共体设立财务管理中心，将紧密型县域医共体整体作为医保定点机构和医保基金预算单位，开展医保协议管理，科学核定和合理安排医保预算总额。

柴羽佳

乌兰察布市开展全市盐碘检测复核工作

近期，乌兰察布市为做好重点人群盐碘水平及长期动态监测工作，确保全市盐碘检测数据质量，及时掌握各旗县区盐碘检测能力，市卫生健康委组织市疾控中心对全市 11 个旗县区盐碘进行抽样了复检。

本次盐碘检测严格按照国家标准方案进行，每个旗县区各抽查采集 15 个家庭食用盐样本检测，共计采集了 165 个盐碘样品，重点抽查对象为儿童和孕妇。

根据监测方案要求，疾控中心立即对采集的样品开展了相关检测工作，采用 GB/T13025.7-2012-3.1 直接滴定法进行检测。

此次抽样复核检测，及时掌握了各旗县市区盐碘检测质量，确保了全市盐碘检测数据准确，为重点人群碘缺乏病防控策略的制定提供参考依据。

郭瑜烨

遗失声明

●我单位于 2021 年 9 月 17 日丢失快递一件，内件为准格尔煤田农村信用联社银行营业执照正副本复印件（信用代码 91150622817041528F），开户许可证复印件，金融许可证复印件（证件流水号 00690734），法人身份证复印件（并已全部加盖公章），已注明用于账户变更和开立事宜。

现声明作废。

中国邮政集团有限公司内蒙古自治区
呼和浩特邮区中心局
2021 年 10 月 26 日

●内蒙古百家文化出版中心不慎将开户行中国农业银行呼和浩特东风路支行（账号：05495101040007179）密码函丢失，特此声明。

2021 年 11 月 1 日