



目前我国整体流感活动处于中低水平,但呈上升趋势,专家提醒: 流感预防,你需要知道这些

健康福建
科普先行
福建省卫健委 联合出品
海峡都市报

■ 海都记者 林宝珍

最佳接种时间是在流感高峰来临前的一个月完成接种,一般是在每年10月底前完成免疫接种。如果错过了最佳时间,在流行期间的任何时间也都可以进行疫苗接种,同一流感季节一般无需重复接种。

大多数社区医院或卫生服务中心都可接种,一般需要提前预约,预约方式多

灭活疫苗(IIV)的接种采用肌内注射。成人和大于1岁儿童首选上臂三角肌接种疫苗,6月龄至1岁婴幼儿的接种部位以大腿前

外侧为最佳。

减毒活疫苗(LAIV)的接种采用鼻内喷雾法,严禁注射。

6个月至8岁的儿童若

样,可通过预约疫苗平台、电话等线上的方式,也可直接前往附近的社区医院或卫生服务中心现场预约。

全球已上市的流感疫苗分为流感病毒灭活疫苗、流感病毒减毒活疫苗和流感病毒重组疫苗。

按照疫苗所含组份,分为三价和四价流感疫苗,其中三价流感疫苗组份含有20A(H3N2)亚型、A(H1N1)

pdm09 亚型和 B 型流感病毒株的一个系,四价流感疫苗组份含 A(H3N2)亚型、A(H1N1) pdm09 亚型和 B (Victoria) 系、B (Yamagata) 系。

我国批准上市的流感疫苗包括三价灭活疫苗(IIV3)、三价减毒活疫苗(LAIV3)和四价灭活疫苗(IIV4),其中 IIV3 有裂解疫苗和亚单位疫苗,可用于≥6

月龄人群接种,包括 0.25ml 和 0.5ml 两种剂型; LAIV3 为冻干制剂,用于 3~17 岁人群,每剂次 0.2ml; IIV4 为裂解疫苗和亚单位疫苗,可用于≥6 月龄人群接种,包括 0.25ml 和 0.5ml 两种剂型。

对可接种不同类型、不同厂家疫苗产品的人群,可自愿接种任何一种流感疫苗,无优先推荐。

剂次。

9 岁以上的人群通常每年只需接种 1 剂次,同一流感季节一般无需重复接种。

哪些人优先打?

年龄≥6 个月的人群可根据自己的实际情况自愿选择,推荐尽量接种,尤其是以下人群:1)医务人员;2)养老院、长期护理机构和福利院等人群聚集场所脆弱人群及员工;3)幼儿园、中小学的老师和学生、监狱等监所机构的人员;4)60 岁以上的老人、6 个月至 5 岁的儿童、6 个月以下婴儿的看护人、

孕妇或可能流感高发季节怀孕的女性伴有影响免疫功能的慢性疾病患者。

孕妇可以打吗?目前国内专家学者认为,为降低我国孕妇罹患流感及严重并发症风险,备孕、妊娠(任何阶段)和哺乳期妇女通常可以接种流感疫苗,在预防流感的同时可将抗体传到胎儿体内,对出生 6 个月内的婴儿有一定的保护效果。

疫苗的保护作用持续多久?

一般接种流感疫苗 2 周内,机体可产生抗病毒的免疫力,接种灭活流感疫苗后产生的保护性免疫力通常可维持 6~8 个月,一年后显著降低。因此,流感疫苗需要每年接种,不管上一个季节有没有接种,仍推荐在流感季节来临前接种。

对于没有接种疫苗或接种疫苗后尚未获得免疫能力的重症流感高危人群,可以考虑药物预防作

为紧急临时预防措施,可使用奥司他韦、扎那米韦等。但是药物预防不能代替疫苗接种。

日常生活中,大家要保持良好的个人卫生习惯,勤洗手,多通风,减少前往人群密集场所;打喷嚏或咳嗽时,用上臂或纸巾遮住口鼻,其后洗手。出现流感样症状时,主动自我隔离,外出公共场所宜戴口罩。

办公室流行养宠,你赞成携宠上班吗?

■ 海都记者 周婉怡

近日,一则“公司给员工发宠物”的新闻走红网络。原来是一家公司给入职员工发放萌宠,但是规定离职后得归还宠物。有不少网友辣评:“这是挟‘天子’以令‘诸侯’啊,用员工的工资养了宠物,还拴住了员工的心。”

办公室养宠逐渐成为风潮。记者了解到,福建“人手一只萌宠”的公司还在少数,但有不少办公室有着自己的吉祥物,有的实现了“猫狗自由”,有的养着有些“吓人”的两栖动物……那么,办公室萌宠究竟有什么“魔力”?对于携宠上班,你赞成吗?

猫咪“66”第16号员工,“情绪保安”

在福州晋安区从事品

牌设计的一家工作室中,小猫咪“66”是第 16 号成员。工作室负责人之一添添(化名)告诉记者,在遇到“66”之前,她是不喜欢小猫的,在她固有的印象中,小猫的性格阴晴不定。但是,在小猫来到公司以后,她常常在忙碌的

工作之中被治愈。

“小猫是我在 2020 年 6 月 10 日捡到的,捡到的时候尾巴骨折,后脖子被咬。我们就想等它病好一点就让有意者领养走,但一养就一直到现在。”添添说,小猫咪是工作室的“情绪保安”,它不仅 24 小时在线、全年无休,还可以为工作室里的伙

伴提供情绪价值,比如当甲方多次提出修改情绪不佳的时候,摸一摸小猫,看见在一旁懒洋洋的它,内心便会觉得轻松许多,感觉很幸福。

但其实,办公室养小猫也有许多忧愁,比如铲屎、掉毛之类的问题,但小猫“66”还是俘获了不少

同事和顾客的“芳心”,比如有时客户到公司会议室办公,它会在门口喵喵叫,让客户摸摸它;有时,离职的同事也会回来看它。“除了老板在喂养它,大家偶尔也会给‘66’买零食,买刷猫毛的,或者是帮它洗脚、擦眼屎之类。”添添说。

蜥蜴“张飞”大眼瞪小眼,放空一下

在泉州从事电商传媒的童先生是“爬宠”爱好者,他曾在办公室养了一些鬃狮蜥,其中一只叫“张飞”。童先生介绍道,除猫狗之外,鬃狮蜥其实是世界第三大宠物,很是“热门”。

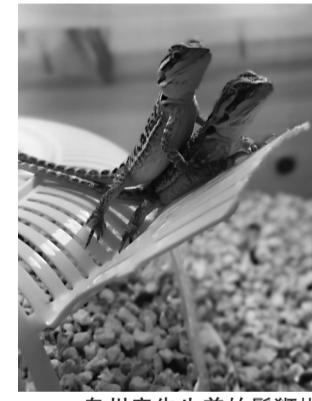
为什么会选择在办公室养鬃狮蜥呢?童先生告

诉记者,相比于其他的宠物,鬃狮蜥很“省心”,只需要为它提供一个好的环境和每日喂食,它的饲养环境是不需要放水盆,但一般情况下每周需要泡一次大概 5 分钟的澡。“爬宠更偏向观赏性,正常情况下都是放在饲养箱。它们只是外表长

得比较凶狠,其实很温顺,因为它们的眼里就只有食物。”

童先生说:“如果没太接触过爬宠的人,都会图个新鲜在饲养箱外端详许久,或尝试和它互动。大多数情况下,它只是一个放空、转换思维和放松的目标。”

当然,不少人也对办公室养宠表示“拒绝”。市民陈女士表示,她的胆子很小,从小就害怕猫、狗、仓鼠等,如果办公室有宠物,她会感到害怕。此外,在她看来,办公室养宠物不利于办公室的整洁和物品的摆放,特别是电线、杯子等。



泉州童先生养的鬃狮蜥



小猫“66”正在陪伴添添加班(均为受访者供图)

心理专家 办公室引入宠物,需慎重考虑

从心理学的角度来看,办公室引入宠物可以带来多种好处。

福州八中心理教研室主任谢维兴老师介绍,在日常工作当中,宠物可以有效地减轻压力和焦虑,提高人们的幸福感,人们与宠物互动时可以释放身体中的催产素和多巴胺,从而降低压力水平,减轻焦虑感。同时,宠物还可以减轻工作者的孤独感,特别是在独自工作或在办公室遇到挑战时,它们的触感和身影能

够提供陪伴的感觉,有助于减轻孤独感和抑郁情绪。

对于那些能够享受宠物陪伴的办公室来说,宠物可以成为心理健康的积极影响因素,提升员工的情感和工作满意度。但需要注意的是,引入宠物到办公室需要慎重考虑,因为不是每个员工都能愉快地和宠物相处,在生活中也有不少人对宠物过敏或有恐惧症,而且宠物的照顾和管理也需要适当的安排。