

新冠病毒疫苗接种禁忌和注意事项指引

近期，市疫情防控指挥部专家组、市疾控中心明确了32种可以接种的情况、6种暂缓接种的情况、6种不可以接种的情况以及14种其他情况，对接种新冠病毒疫苗公众常见问题给出了更为详细明确的指导建议，现将标准公示如下：

不可以接种的情况

- 1.患有未控制的癫痫和其他严重神经系统疾病者(如横贯性脊髓炎、格林巴利综合征、脱髓鞘疾病等)，不能接种。
- 2.既往接种疫苗出现严重过敏反应者(如急性过敏反应、血管神经性水肿、呼吸困难等)，不能接种。
- 3.对疫苗成分及辅料过敏者不能接种，灭活新冠病毒疫苗辅料主要包括：磷酸氢二钠、氯化钠、磷酸二氢钠、氢氧化铝。
- 4.正在发热者，或患急性疾病，或慢性疾病的急性发作期，或未控制的严重慢性病患者。
- 5.妊娠期妇女不能接种。
- 6.患血小板减少症或出血性疾病的，不能接种。

暂缓接种的情况

- 1.任何原因(感冒、伤口感染、局部炎症)引起的发热(腋下体温 $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$)，暂缓接种。
- 2.痛风发作、重感冒、心梗、脑梗等疾病急性发作期，暂缓接种。
- 3.恶性肿瘤患者手术前后，正在进行化疗、放疗期间，暂缓接种。
- 4.头痛、头晕、恶心、呕吐、胸闷、胃部不适等，暂缓接种，查明原因再考虑是否接种。
- 5.荨麻疹发作期，有皮肤瘙痒症状，暂缓接种。

可以接种的情况

- 1.已知对尘螨、食物(鸡蛋、花生、海鲜、芒果)、花粉、酒精、青霉素、头孢或者其他药物过敏，可以接种。
- 2.患有心脏病、冠心病、冠状动脉粥样硬化等疾病，不是急性发作期，可以接种。
- 3.健康状况稳定，药物控制良好的慢性病人群不作为新冠病毒疫苗接种禁忌人群，建议接种。
- 4.高血压药物控制稳定，血压低于160/100mmHg，可以接种。
- 5.糖尿病药物控制稳定，空腹血糖 $\leq 13.9\text{mmol/L}$ ，无急性并发症(酮症酸中毒、高渗状态、乳酸酸中毒)，可以接种。
- 6.甲状腺功能减退者服用稳定剂量左甲状腺素(优甲乐)，甲功正常，可以接种。
- 7.慢性湿疹没有明显发作，且处于非治疗阶段，可以接种。
- 8.慢性荨麻疹当前症状不明显，且处于非治疗阶段，可以接种。
- 9.慢性鼻炎、慢性咽炎症状不明显，可以接种。
- 10.慢性肝炎非治疗阶段，肝功能正常，可以接种。
- 11.肺结核不是活动期，可以接种。
- 12.银屑病非脓疱型等急性类型，处于非治疗阶段，可以接种。
- 13.白癜风处于非治疗阶段，可以接种。
- 14.慢阻肺非急性发作期，无明显咳嗽，可以接种。
- 15.强直性脊柱炎无急性疼痛表现，且炎症指标无明显异常可以接种。
- 16.抑郁症药物控制良好，生活工作如常，可以接种。
- 17.精神疾病患者，病情稳定，可以接种。

- 18.用于治疗糖尿病的各种药物(包括注射胰岛素)，均不作为疫苗接种的禁忌。
- 19.免疫系统疾病(系统性红斑狼疮、类风湿性关节炎、干燥综合征等等)总体原则是谨慎接种。一般情况下，在病情稳定时可以接种新冠灭活疫苗和重组亚单位疫苗。
- 20.恶性肿瘤术后超过三年，不再进行放化疗；肾病综合征；肾移植后吃免疫抑制药物；艾滋病患者、HIV感染者，建议接种灭活疫苗或重组亚单位疫苗。
- 21.阴道炎，尿道炎等泌尿系统感染，无发热，处于非治疗阶段，可以接种。
- 22.单纯腹泻，无发热，每日不超过三次，可以接种。
- 23.心脏病、支架、搭桥、安装起搏器，术后恢复正常，可以接种。
- 24.器官移植术后，恢复良好，体征平稳，建议用新冠灭活疫苗。
- 25.脑梗塞治愈者，或有后遗症(且病情稳定、血压控制平稳)者，可以接种。
- 26.阑尾炎术后、人工流产术后，身体恢复良好，没有其他不适的话，可以接种。
- 27.骨折、外伤，无感染发热，可以接种。
- 28.备孕期、哺乳期可以接种，哺乳期可继续哺乳。
- 29.男性不存在因备孕不能接种新冠病毒疫苗的问题。
- 30.月经期可以接种。
- 31.侏儒症可以接种。
- 32.喝中药调理身体，可以接种。

其他情况

- 1.接种后发现怀孕不需要终止妊娠，建议做好孕期检查和随访。
- 2.对于有备孕计划的女性，不必仅因接种新冠病毒疫苗而延迟怀孕计划。

- 3.新冠病毒疫苗不推荐与其他疫苗同时接种。其他疫苗与新冠病毒疫苗的接种间隔应大于14天。
- 4.任何情况下，当因动物致伤、外伤等原因需接种狂犬病疫苗、破伤风疫苗、狂犬病免疫球蛋白、破伤风免疫球蛋白时，不考虑间隔，优先接种上述疫苗和免疫球蛋白。
- 5.如果先接种了狂犬疫苗、破伤风疫苗、狂犬病免疫球蛋白、破伤风免疫球蛋白等，需先完成上述疫苗最后一针接种，间隔14天后可以接种新冠病毒疫苗。
- 6.注射免疫球蛋白者应至少间隔1个月以上接种本疫苗，以免影响疫苗免疫效果。
- 7.既往新冠肺炎病毒感染者(患者或无症状感染者)，在充分告知基础上，可在6个月后接种1剂新冠病毒疫苗。
- 8.在疫苗接种前无需开展新冠病毒核酸及抗体检测。
- 9.接种后不建议常规检测抗体作为免疫成功与否的依据。
- 10.现阶段建议用同一个疫苗产品完成接种。如遇当地疫苗无法继续供应、或者异地接种等特殊情况，无法用同一个疫苗产品完成接种时，可采用相同种类的其他生产企业的疫苗产品完成接种。
- 11.新冠灭活疫苗需要接种2剂，未按免疫程序完成者，建议尽早补种。免疫程序无需重新开始，补种完成相应剂次即可。
- 12.新冠灭活疫苗在14-21天完成2剂接种的，无需补种。
- 13.现阶段暂不推荐加强免疫。新冠灭活疫苗按照免疫程序完成两剂次，不再加强。
- 14.没有上臂人员，可以在大腿前外侧中部，肌肉注射。

来源：健康汝州微信公众号



图片来源网络

夏末秋初宜吃梨

目前正值夏末秋初，暑湿虽盛，天气却也越来越干燥。尤其夏天的“惯性”下，大多数家长孩子都会长时间待在空调房内，鼻子和喉咙难免干痒。有的孩子喜欢揉鼻子、抠鼻子来缓解不适，很容易因此损伤脆弱的鼻黏膜、流鼻血。

广州市省中医院儿科主任医师许尤佳教授提醒家长，开空调时不妨在房间内放一盆水，有意控制空调使用时间，适时开窗透气。除此之外，还可以给孩子用银耳、百合等食材，适当滋润一下。

梨，味甘、微酸，性凉，归肺、胃经；具有生津、润燥、清热、化痰的功效。市面上的梨子品种很多，雪梨、鸭梨和香水梨是较好选择。

要注意的是，梨子生吃性凉，生津、清热效果显著。当孩子体内有热，出现咽喉干痛、干咳、口渴的症状时，可以吃一点生梨，但梨的寒凉性质对脾胃的刺激比较大，孩子如果脾胃虚寒明显，没有明显热相，就不建议吃大量生梨，更建议吃桃，或者在确保消化好、没有热气上火的情况下，吃一点当季的杏子。

如果确实比较喜欢吃梨的话，不妨煮成糖水、汤水、或蒸熟后再食用，能降低凉性，同时滋润润肺，更适合给孩子吃。很多家长在孩子咳嗽时，会给孩子吃一点冰糖炖雪梨。但其实只有当孩子属于风热咳嗽时，才可以用梨子止咳，不然只会越吃越咳。

来源：广州日报

出伏汤



图片来源网络

主要功效：消暑，驱寒湿。

材料：冬瓜500g，生姜50g，白扁豆30g，陈皮一小瓣，猪瘦肉100g，盐少许。

制作方法：冬瓜洗净切块(不去皮)，生姜洗净去皮，切片后用刀身拍扁，白扁豆和陈皮稍冲洗，瘦肉洗净切块。把所有备好的材料放入汤煲中，加水约800ml，大火煮开后转小火，煮约1小时，加盐调味即可。

汤品点评：伏天结束了，代表夏天即将过去，但是这个时候还是非常炎热的。而且三伏天的“伏”还有“伏邪”之意，而这个“邪”，很多时候是暑邪、寒邪。如果长期在户外工作的人，很有可能伏暑邪；如果长时间待在空调房，很有可能伏寒邪。

而这个汤水，用了冬瓜清暑热，生姜除伏寒，都是很合适的。配合白扁豆益气温脾，陈皮理中焦之气，加一点肉来调和谐味，就已经是一个出伏的好汤水了。

来源：广州日报



一吹空调就咳嗽？是肺在“抗议”

高温天气下，空调、西瓜就成了大多数人的最爱。空调是很多人在高温天气“续命”的不二法宝，可也有少数人与它不兼容——一走进空调间就咳嗽不止，直到脱离空调环境或裹上厚围巾或毯子才逐渐缓解。这是怎么回事儿呢？

咳嗽是肺“抗议”的最直接方式。中医认为，肺为娇脏，不耐寒燥燥湿诸邪之侵。详细探究起来，这些与空调冷气不兼容的人群多数具有慢性支气管炎或哮喘病史，故肺脏往往存在气道高敏，空调冷风一吹，诱发气管痉挛造成通气障碍便会导致咳嗽、气喘发生。

那是否慢性支气管炎、哮喘患者就无法享受伏天里的空调生活呢？其实也不尽然。中医认为，慢性支气管炎、哮喘患者之所以畏寒、怕冷，其实是因其肺内藏有寒痰伏饮——类似现代医学的慢性炎症。患者在疾病发作期，其吐出的黏液为痰、稀涎为饮。冬日里气温低、寒邪重，所以也是慢性支气管炎、哮喘的高发时节；夏天天气炎热，患者病势多缓，但空调的出现，又产生了人为的寒冷环境，使患者出现咳嗽、气喘等不适。

慢性支气管炎、哮喘患者要想在夏日里安享一分凉爽，在使用空调时不宜将温度调得过低，一般应保持在26℃以上，甚至更高些，以减少室内外温差，



图片来源网络

避免产生寒邪。在空调环境里要注意用围巾、衣物保护好颈部背部，这些部位有肺俞、风门、风府、风池、天突等穴位，中医认为这些穴位是肺脏的门户。祛除肺里的寒痰伏饮，消灭慢性支气管炎、哮喘发病根本。

相比较而言，前两种方法是治标之法，最后一种方法则是治本之法。

中医讲究“冬病夏治”，一年中温化寒痰伏饮的最佳时间是三伏天，因为三伏天是自然界阳气在一年中最旺盛的时候，此时可艾灸，内病外治，借助自然界阳气来激发体内阳气，以消除藏于体内的寒痰伏饮，可收到事半功倍的效果。

来源：大河健康网

常常会有消费者购买大桶食用油，认为食用油能够长期存放，真的是这样吗？

其实，这是一个误区。河南省食品检验研究院的专家表示，食用油的保质期一般为18个月，食用油在保质期内吃不完，就会受氧气、水、光、热、微生物等影响，逐渐水解或氧化而变质酸败，使中性油脂分解为甘油和脂肪酸，或使脂肪酸中不饱和键断开形成过氧化物，再依次分解为低级脂肪酸、醛类、酮类等物质，产生异味和臭味，有的酸败产物还具有致癌作用。

食用氧化、酸败的食用油对人体产生的危害，通常表现在三个方面：

对胃肠道有直接刺激作用。即进食后，相继出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等。

变质食用油产生的过氧化物等有毒物质使血红蛋白失去携氧功能，造成机体缺氧，而出现黏膜、皮肤紫绀。

酸败物质的氧化物对机体重要酶系有直接破坏作用，干扰细胞能量代谢，使患者出现急性呼吸、循环功能衰竭等现象。

专家认为，由于受存放条件影响，保质期也不是绝对概念，酸败才是判断食用油好坏的标准。通常情况食用油氧化、酸败后有一种哈喇味，看上去浑浊、有沉淀。油脂酸败后，加热时烟大、呛人。生活中发现以上情况，要么倒掉，要么送食品安全专业检测机构检测，确定酸价、过氧化值等含量不超标后再继续食用。

来源：大河健康报

食用油不宜长期存放

宝宝出现这些问题，一定要做到早发现早干预早康复！



医生正在给患儿做康复训练

2021年8月25日是第五次全国残疾预防日，数据显示，目前我国残疾人总数超过8500万，其中残疾儿童大约817万人(指0~14岁儿童)，占全国儿童总人数的2.66%。0~6岁的残疾儿童约167.8万人，并且逐年递增，给家庭和社会造成严重的负担。因此，我们需做到尽早发现，才能尽早诊断、积极治疗，最大程度避免残疾。

那么，如何才能发现宝宝的异常情况呢？8月25日上午，市骨科医院儿童康复科主任朱利强介绍，如果宝宝有以下情况，需要引起家长的足够重视。

1.睡眠过少或过多。睡眠浅少，易惊醒、啼哭，或时哭时止，特别是夜间更明显；或整天睡，几乎没有醒的时候，应当到医院寻求专业帮助。

2.过度哭闹或过度安静。3个月内的宝宝，如哭闹不止，烦躁不安，不好哄，或对噪声表现为易惊。或过分安静，不哭不闹或哭声微弱。

3.运动发育落后。5、6个月头仍左右摇晃，或不会翻身，8个月还不会独坐，10个月不会爬或者扶站，18个月不会独立行走。或者4个月手指还不能张开，拇指内收，尤其一侧上肢存在，或5月后仍不知伸手抓玩具，10个月还不会拇指指对握，应引起重视。

4.肢体僵硬紧张或软弱无力。全身发硬，好打挺，好全身用力，穿衣时上肢不灵活，把尿或换尿布时双腿不好分开，扶腋下竖直抱起时双腿交叉，没有蹬踏活动，哭闹或受刺激后明显。或全身过度松软，肌肉软弱无力，肢体少动。

5.踮脚尖，7、8月后仍踮脚尖。5个月扶宝宝站时稍有踮脚尖正常，但6个月脚应放平。

6.左右不对称。如只用一手抓玩具，或只有一侧肢体活动，或有明显左右肢体位置或运动不对称，颈、躯干、四肢存在左右差别。

7.说话晚或不说话。宝宝18个月不会有意识或无意识叫爸妈，24个月不会说话；已经会说的慢慢又不会说了；或自言自语，哼哼唧唧，说一些听不懂或无意义的话，或语音、语调、语速及轻重音异常；或重复多次说某一句话或词语，需及时排除是否存在自闭症。

8.不看或少看。刚出生的宝宝就会盯着母亲的脸看。

4~5月不注意看爸爸妈妈，不追视眼前的玩具，眼睛不灵活，或表情呆板不丰富，逗引时无反应，不会笑，或其它温馨、快乐表情为异常。

9.不应或不应。正常宝宝很容易受声音刺激，且能辨认声音。如果宝宝9个月听到了叫名字没反应，或对父母的呼唤声充耳不闻，则应考虑听力障碍、智力低下或自闭症可能。

朱利强说，当下，关爱残疾人，引导社会公众不断增强残疾预防意识，提升自我防护能力显得尤为重要。儿童康复科在残疾儿童康复训练中不断探索，创新、引进多样的教学模式，针对残疾儿童的不同特点和特殊需求，因材施教。不断改革训练方法，丰富训练内容，形成个性化的教育与集体康复训练、家长康复训练链条式全方位的康复流程，使康复教育更具有针对性与有效性，让残疾儿童能够提升素质，更早的融入社会意识教育。

据了解，日前，市骨科医院被确定为汝州市肢体(脑瘫)儿童定点康复机构。该院儿童康复科(儿三科)将为区域内适龄脑瘫儿童提供康复救助服务。接受救助的儿童可享受每人每年最高16000元的补助标准，包括康复训练费、矫形器适配费。各位家长发现孩子出现了异常情况，请一定要尽早带孩子去专业医院或者康复中心进行检查。早发现、早干预、早康复！

融媒体中心记者 李浩然 通讯员 宋皓

汝州新冠疫苗接种点联系方式

新冠疫苗接种点名称	接种时间	咨询预约电话	接种点地址
市疾控中心接种门诊	8:00—11:30 15:00—17:30	0375-3330206	市广成东路47号
临汝镇接种门诊	8:00—11:30 15:00—17:30	0375-7677316	临汝镇车站路10号
温泉镇接种门诊	8:00—11:30 14:30—17:00	0375-6959128	温泉镇温泉村003国道附近
小屯镇接种门诊	8:00—11:30 15:00—17:30	0375-6616531	小屯镇董庄村
魏店镇接种门诊	8:00—11:30 14:30—17:00	19932564217	魏店镇王庄村262号
焦村镇接种门诊	8:00—11:30 14:30—17:00	18317657320	焦村镇南街3号
嵋峨镇接种门诊	8:00—11:30 14:30—17:00	13233132270	嵋峨镇嵋峨村
骑岭乡接种门诊	8:00—11:30 15:00—17:30	0375-6977661	骑岭乡王庄村207国道附近
青刺镇接种门诊	8:00—11:30 14:30—17:00	0375-6768665	青刺镇青刺村南引渡路西
颍川镇接种门诊	8:00—11:30 14:30—17:00	0375-6998589	颍川镇颍川村3号院
夏店镇接种门诊	8:00—11:30 15:00—17:30	0375-7070291	夏店乡934国道附近
大峪镇接种门诊	8:30—11:30 15:00—17:30	0375-7502502 19836069556	大峪镇大峪村大峪路16号
坊塔镇接种门诊	8:00—11:30 14:30—17:00	15886792136	坊塔镇坊塔村122号
米集镇接种门诊	8:00—11:30 14:30—17:00	0375-6650728	米集镇米集村向阳北路156号
王寨乡接种门诊	8:00—11:30 14:30—17:00	0375-7089595	汝南王寨乡卫生院
庙下镇接种门诊	8:00—11:30 15:00—17:30	0375-7013923	庙下镇庙下大街东路口
凤穴镇接种门诊	8:00—11:30 14:30—17:30	0375-6886128	新街路与东环路交叉口东北角
流涧镇接种门诊	8:00—11:30 15:00—17:30	0375-7675651	流涧镇社区卫生服务中心(原镇南村村委会) 流涧镇流涧村 前街内
煤山镇接种门诊	8:00—11:30 15:00—17:30	0375-6973968	煤山镇1050号
汝南镇接种门诊	8:00—11:30 15:00—17:30	0375-7152316	汝南镇下街村
嵋峨镇接种门诊	8:00—11:30 14:30—17:00	0375-7086233	市豫通路与东环路交叉口东50米
宜云镇接种门诊	8:00—11:30 14:30—17:30	0375-7051988	宜云镇街道办事处米集路马路口
市人民医院新冠疫苗接种门诊	8:00—11:30 14:30—17:00	0375-7089978	市医院西院120号(3号楼体检中心)
市中医院新冠疫苗接种门诊	8:00—11:30 15:00—17:30	19836062070	市城隍庙路与东环路交叉口东
市妇幼保健院新冠疫苗接种门诊	8:00—11:30 14:30—17:00	0375-6799978	市会善街112号
市康复医院新冠疫苗接种门诊	8:30—11:30 14:30—17:00	0375-6898888	市建设路432号