

咳嗽、咽痛、流鼻涕……近期,不少人反映自己出现一些呼吸道疾病症状,部分医院呼吸科、小儿内科等科室就诊量有所增加。冬季历来是呼吸道感染疾病高发的季节,大家该如何预防呢?近日,记者采访了拉萨市城关区疾控中心主任次仁旺拉,他介绍,除了接受正常的治疗以外,每年秋冬季节来临之前,老人小孩等重点人群应及时接种呼吸道感染疾病类相关疫苗。文/图 记者 肖怡星

## 呼吸道感染疾病如何预防?

专家:重点人群应及时接种相关疫苗

### 流感、23价肺炎疫苗接种居高位

12月9日上午10点左右,记者在拉萨市城关区塔玛社区卫生服务中心看到,预防接种门诊前已经有不少市民排起了队。其中,大部分市民是来接种流感疫苗。“流感疫苗我们每年都打,之前由于感冒没打上,好了之后立刻来补种。”当天,市民央珍特意带着儿子一起赶来接种流感疫苗。

“目前,我们社区卫生服务中心接种的呼吸道感染类疫苗以流感疫苗、23价肺炎疫苗为主。前段时间我们集体安排给老年人接种了流感疫苗,从近一段时间来看,大家都愿意提前接种预防呼吸道感染疾病类的相关疫苗,儿童、成年人接种相关疫苗人数每天都在增加。”塔玛社区卫生服务中心主管护师巴曲介绍,监测数据显示,每周六接种量最大,12月9日一天内接种流感疫苗达86人、接种23价肺炎疫苗达27人。截至目前,2023年该社区卫生服务中心流感疫苗共接种2500人,23价肺炎疫苗共接种676人。

“需要注意的是,呼吸道感染期间不建议打疫苗。呼吸道感染通常是由于病毒感染导致,身体内有病毒时,抵抗力比较低,这时接种了疫苗以后,容易造成不良反应,还会导致一些并发症,伤害到身体。”巴曲表示,一般情况下,呼吸道感染经过规范治疗以后就会有不错的恢复,大概需要7至10天,可在停药后的三天左右接种疫苗,这样就不会影响到疫苗的作用,也能降低不良反应率。此外,孕妇、哺乳期妇女、发热、严重慢性疾病等人群也不适合接种呼吸道感染类疫苗。

### 常见呼吸道感染大多由病毒引起

那么,常见的呼吸道感染疾病有哪些?能接种哪些疫苗呢?次仁旺拉介绍,常见的呼吸道传染病大多是由病毒引起,如流感、麻疹、腮腺炎、新冠、风疹、水痘,还有腺病毒、鼻病毒和冠状病毒等引起的普通感冒等;也有细菌引起的,如流脑、百日咳、白喉、细菌性肺炎等。目前疫苗可预防的病毒性

呼吸道感染有麻疹、腮腺炎、风疹、水痘、流感和新冠等;疫苗可预防的细菌性呼吸道传染病有流脑、百日咳、白喉、肺炎球菌性肺炎和流感嗜血杆菌引发的疾病等。

针对呼吸道传染病,适合成年人及老年人接种的疫苗有23价肺炎疫苗、带状疱疹疫苗、流感疫苗和新冠疫苗;适合小孩接种的免疫规划疫苗有百白破疫苗、麻腮风疫苗、A+C群流脑疫苗;适合小孩接种的非免疫规划疫苗有b型流感嗜血杆菌疫苗(简称Hib)、13价肺炎疫苗、ACYW135流脑疫苗、流感疫苗、水痘疫苗。“小孩接种的免疫规划疫苗,家长要按照国家免疫程序及时接种。”次仁旺拉强调。

“非免疫规划疫苗并不是不重要,在经济条件允许的情况下,建议也要接种非免疫规划疫苗。”次仁旺拉还介绍,肺炎疫苗可以预防肺炎球菌引起的肺炎;流感疫苗可以预防流感病毒引起的呼吸道感染;麻腮风疫苗接种后可有效预防麻疹、风疹和流行性腮腺炎;Hib疫苗可以有效预防b型流感嗜血杆菌对儿童造成严重伤害,如肺炎、败血症、脑膜炎、脊髓炎、心包炎等多种疾病;流脑疫苗是用于预防流行性脑脊髓膜炎;百白破和白破疫苗可有效预防百日咳、白喉和破伤风;水痘疫苗和带状疱疹疫苗可以有效预防水痘-带状疱疹病毒感染。

### 接种后还需做好其他预防措施

接种疫苗后,就可以百分之百预防感染吗?次仁旺拉表示:“接种了疫苗后,并不能百分之百地预防,但是可以有效降低疾病的发生风险。除接种疫苗外,我们还需要积极做好其他预防措施,包括尽量避免前往医院和养老机构等人流密集的场所;科学佩戴口罩,出现发热、咳嗽、咽痛等呼吸道症状时也要佩戴口罩;在居家和工作场所做好开窗通风,同时注意保暖;保持手部卫生,避免不干净的手触摸口、鼻和眼睛等;咳嗽、打喷嚏时避开他人,做到用纸巾或肘袖遮住口鼻;坚持适量运动、合理膳食和作息规律等健康生活方式;不提倡带病上班或带病上学,以预



市民在塔玛社区卫生服务中心接种流感疫苗。

防呼吸道感染的发生和传播。”

针对疫苗接种前后的注意事项,次仁旺拉也作了介绍。他表示,接种疫苗前需注意以下事项:保证充足的睡眠,使身体得到充分的休息;饮食以清淡为主,避免吃辛辣刺激食物,更不要饮酒;穿宽松的衣服,保证接种部位的清洁、干燥;如果身体有疾病,需要暂停疫苗接种;如果对疫苗有过敏史,需要避免该类疫苗的接种,以免引发过敏反应,出现严重皮疹、发热等症状。

接种疫苗后需注意以下事项:必须在接种点观察30分钟;注意休息,避免过度劳累;保持接种部位卫生,避免抓挠,不要立即接触生水;出现38℃以上发热、皮疹、瘙痒等症状时需及时就医;如注射部位有硬结、明显红肿热痛,需及时就医并对症处理;多喝水可补充水分、稀释血液浓度,促进药物代谢和排泄。

此外,次仁旺拉提醒,目前是呼吸道感染疾病的流行季,现在接种疫苗也为时不晚,请就近前往社区卫生服务中心进行接种。

### 新闻十

## 呼吸道感染疾病 相关疫苗价格看这里

商报讯(记者 肖怡星)据拉萨市城关区塔玛社区卫生服务中心主管护师巴曲介绍,23价肺炎疫苗(2岁以上)有两种,国产209元/剂次、进口375元/剂次,均接种1针即可。流感疫苗有三种,进口155元/剂次,接种1针,国产(3岁以内)72元/剂次、接种2针,国产(3岁以上)155元/剂次,接种1针。水痘疫苗161元/剂次,1岁以上接种1针,12岁以上需接种2针。带状疱疹疫苗有两种,国产(40岁以内接种)1396元/剂次,接种1针即可,进口(50岁以上接种)1625元/剂次,接种2针。b型流感嗜血杆菌疫苗(简称Hib)95元/剂次,共4针;13价肺炎疫苗(1.5月龄至5周岁)698元/剂次,接种4针。AC结合流脑130元/剂次,3至12月小孩接种3针,1至2岁小孩接种2针,3岁以上小孩接种1针。ACYW135流脑146元/剂次,3岁、6岁各接种1针。

## 关于机关食堂外包服务的采购公告(三次)

### 一、采购项目基本情况

项目名称:西藏自治区拉萨市中级人民法院机关食堂外包服务项目

预算金额:¥42万元(大写:肆拾贰万元整)

最高限价:¥42万元(大写:肆拾贰万元整)

采购需求:为采购人机关食堂提供厨师2名,面点师1名,墩子师1名餐饮服务人员。为采购人机关工作人员提供工作日(不少于200人)一日三餐以及节假日值班、加班人员用餐。承接公务接待、会议用餐的伙食服务保障,负责食堂的日常服务管理等,报名后投标人必须承诺完全满足或优于《采购需求》文件要求,否则按无效报价处理。

### 二、项目期限

2024年1月1日至2024年12月31日(1年)

### 三、资格条件

- 1.有能力提供本项目所述服务的独立核算服务管理的法人公司(须提供合格有效的营业执照副本复印件并加盖公章);
- 2.具有有效期内的食品经营许可证,须提供证书复印件并加盖公章;
- 3.提供如下承诺函:
  - ①具有独立承担民事责任的能力;
  - ②具有良好的商业信誉和健全的财务会计制度;
  - ③具有履行合同所必需的设备和专业技术能力;
  - ④有依法缴纳税收和社会保障资金的良好记录;
  - ⑤参加采购活动前三年内,在经营活动中没有重大违法记录;
- 4.被列入失信被执行人、重大税收违法案件当事人名单、政府采购严重违法失信行为记录名单的投标人,不得参加本次投标。投标人须通过“信用中国”网站(www.creditchina.gov.cn)和中国政府采购网(www.ccgp.gov.cn)查询并打印信用记录,查询结果存在投标人应被拒绝参与采购活动相关信息

息,其资格审查不合格;

5.本项目不接受联合体投标。

### 四、报名及递交报价时间

1.报名时间:2023年12月15日(9:40-12:30,15:40-17:50)全天报名,报名时领取《采购需求》文件;

2.报价时间:2023年12月18日(9:40-12:30,15:40-17:50)全天递交密封报价。

### 五、报名及递交报价地点

拉萨市城关区热嘎曲果路12号,拉萨市中级人民法院政治部708室。

联系人:管先生 0891-6956691 13659506512

拉萨市中级人民法院  
2023年12月12日

## 现有位于西藏自治区拉萨市林廓西路房源,拟对外公开招租,有关事项公告如下:

一、出租房屋位置:西藏自治区拉萨市林廓西路7号,位于布达拉宫西侧,林廓西路与北京中路交叉口旁,拉萨中学南侧,五层整层面积约为1228平方米、六层整层面积约为1228平方米。

二、房源周围2公里配套分布有:布达拉宫广场、铜牛广场、宗角禄康公园、药王山、金珠广场、拉萨百货、百益百货、功德林天街购物广场、拉萨中学、雪小学、自治区实验幼儿园、阜康医院、自治区人民医院、自治区藏医院

三、本公告所出租房屋承租人不得用于餐饮、汽车美容、酒店、美容美发、食品加工销售、各类加工厂及其他对周围环境产生噪音、污染或造成影响的经营项目。除此之外,所经营项目应当经过有关部门的审批,具有相关经营资质。

四、出租期限:租住时间为3年,合同一年一签,承租期间不得转租。

五、出租对象:单位身份的在注册或登记的法人或其他组织。

六、报名截止时间:2023年12月22日

七、报名地址:拉萨市金珠西路113号

联系人:全女士 联系电话:6598325 (请于上班时间联系)