

# 接种疫苗是最经济有效预防手段

## 呼吸道传染病来袭 青岛市疾控中心提醒要加强校园防护关注脆弱人群

当前,随着各地陆续入冬,全国呼吸道传染病进入高发期,呈现多种病原体共同流行态势。病原监测显示,近期呼吸道传染病以流感为主。为持续有效做好流感等呼吸道传染病防控工作,青岛市疾控中心提醒广大市民朋友注意以下事项:

### ●保护“一老一小”

老年人和婴幼儿的抵抗力和免疫力均较弱,尤其是患有慢性病的老年人,特别容易感染呼吸道传染病,且一旦感染,容易出现并发症或发展为重症。建议老年人和婴幼儿要积极接种流感等相关疫苗,保持良好卫生习惯,保证营养、均衡饮食、注意保暖。老年人适量运动,根据温度适时增减衣物,尽量减少聚集活动。如果出现感染症状,应充分休息,密切关注病情变化,若出现持续高热或咳嗽等症状加重,应及时就医,且佩戴口罩防止出现交叉感染。

### ●守护孕产妇,护佑新生命

孕产妇因其特殊的生理阶段,感染后发病症状会比较严重,还可能影响胎儿和婴儿。接种疫苗是最经济有效的预防手段。孕产妇均可以接种流感疫苗,孕妇可以在怀孕期间的任何时候接种灭活流感疫苗,孕妇接种流感疫苗还可以同时保护出生后的宝宝。高发季节孕产妇要保持良好的个人卫生习惯,饮食上摄取充足蛋白质,添加适量维生素,提高免疫力。如果出现发热、头痛、咳嗽等症状,不要掉以轻心,也千万不要“硬扛”,如需服用药物,应尽快到医院就诊,在医生指导下服药治疗,以免用药不当或延误治疗。

### ●关爱医务人员,强化职业防护

医务人员因其职业特点,在日常诊疗活动中接触患者的机会较多,因而感染风险也高于普通人群,因此除了婴幼儿、儿童、60岁及以上老年人、特定慢性病患者、孕妇等人群外,医务人员也是流感疫苗的优先接种对象。医疗机构

## “一老一小”重点人群如何防治?



国家卫健委新闻发布会回应  
冬季呼吸道疾病热点问题

## 倡导积极接种相关疫苗

流感疫苗6月龄以上全人群都可使用

重点  
推荐

老年人、有  
基础疾病人  
群和婴幼儿  
等感染高风  
险人群接种



新冠病毒疫苗重点推荐

60岁以上的老年人

18至59岁患有较严重基础疾病人群

免疫功能低下人群和感染高风险人群接种

新华社发

应严格落实预检分诊、隔离、口罩/标准预防、通风/空气消毒、手卫生、清洁消毒、监测等防控策略,强化诊疗和防控知识学习,加强防病卫生知识宣讲,合理安排医务人员工作强度。医务人员要做好职业防护,保持良好的卫生习惯,保证休息时间。一旦出现呼吸道感染症状后,应注意休息及自我隔离。

### ●加强校园防护,重视聚集疫情

低龄儿童免疫系统发育尚不完善,容易受到流感等病原体的侵袭,加之托幼机构、学校等场所人群密集,一旦出现感染者,极易导致聚集性疫情。因此,托幼机构和学校需要高度重视呼吸道传染病,严格落实晨午检、因病缺勤缺课制度,做好日常消毒工作,通过健康教育课、主题班会等形式宣传流感防病知识,提高师生自我防病意识;做好健康监测,关注师生身体状况,做到不带病上课。一旦发现病例在短期内异常增多情况,应及时上报属地疾病控制机构,做到疫情的早发现和早报告。出现聚集性疫情时,应积极配合疾控部门做好流调处置工作。

### ●因地制宜施策,关注脆弱人群

养老机构、长期护理机构、福利院等人群聚集场所,因其脆弱人群及员工的特殊性,极易发生呼吸道传染病的聚集和暴发。聚集场所要结合实际,加强人员的健康教育,做好场所通风与环境清洁消毒,强化环境卫生管理和整治,对生活区、活动区、食堂、厕所等重点区域进行全面彻底清扫。对入住人员及工作人员开展传染病防治知识专题讲座,提倡良好的生活方式,提供营养膳食、适宜的娱乐和锻炼设施。保护易感人群,积极组织入住人员及员工接种相关疫苗。

面对呼吸道传染病,青岛市疾控中心再次提醒广大市民朋友:戴口罩、勤洗手,常通风、少聚集,打疫苗,讲卫生,多锻炼、重营养,不轻视、不恐慌,科学防治,健康生活。

观海新闻/青岛早报记者 杨健 通讯员 陈方超

# 牙膏不是“药膏” 按需选择是关键

## 牙膏监管新规今起实施 产品功效宣传不得误导消费者

果,比如热感抗糖牙膏、氨基酸牙膏,也可能是因为使用的时间不够长。”

不论是印在包装上的宣传语,还是超市中销售员一对一的推销,记者发现,大多都将牙膏功效作为卖点推销。“成分不一样、功效不一样,价格肯定也不一样。”在李沧区一家大型连锁超市,一名促销员给记者介绍,贵一点的牙膏成分更好一些,比如有的添加了双重抗敏感因子、洁白因子等成分,有的是天然香料、植物提取物,“还有的是明星网红推介款,也有不少消费者购买。”

牙膏作为使用频次高、与人们健康密切相关的日用消费品,其相关信息却时常被消费者忽视。《办法》清晰界定了牙膏的边界,将牙膏参照有关普通化妆品的规定进行管理。《办法》明确,牙膏产品名称一般由商标名、通用名和属性名三部分组成。牙膏的属性名统一使用“牙膏”字样进行表述,非牙膏产品不得通过标注“牙膏”字样等方式欺骗误导消费者。

### 明令禁止“可吞咽”“可以吃”

记者观察发现,市面售卖的牙膏多为“妆字号”普通牙膏。在超市为孩子选

购牙膏的市民张女士反复权衡后,给孩子买了一款某水果味酸奶型益生菌牙膏。该款牙膏标价30多元,包装上写着“双重防蛀”。张女士说,“现在牙膏品种太多了,有时很难决定购买哪种。一般情况下,我买牙膏只是看包装上宣传的功效,对于牙膏的具体成分、是否真的有药用效果,并不会仔细关注。”

在线上销售平台中,一些功能性牙膏标注了“医院同款、牙医推荐”字样,广告宣传语充满暗示,让消费者眼花缭乱。不少消费者心动之下,也购买过打着此类宣传标语的牙膏。

同时,儿童牙膏打出“可吞咽”“可以吃”等旗号是被国家明令禁止的。记者在电商平台上搜索儿童牙膏,率先出现在页面上的儿童牙膏为美国进口牙膏,价位在100元两支,并宣称具有防蛀固齿的功效,记者选择其中一款向客服咨询。客服表示,这个品牌的牙膏全部是原装进口,生产工艺及原材料的选择都是医用级标准。该款牙膏的作用是防蛀固齿,并且在商品介绍页面加入了“用户评价”的截图,上面清晰写着“可以吞咽,用得放心”“娃一岁多刚开始刷牙,选择了这款可吞咽的牙膏,成分安全……”

针对当前牙膏市场上存在功效宣称

混乱的问题。《办法》规定,牙膏的功效宣称应当有充分的科学依据,牙膏备案人应当在备案信息服务平台公布功效宣称所依据的文献资料、研究数据或者产品功效评价资料的摘要,接受社会监督。这也意味着,消费者在市场上买牙膏,将可以查得到牙膏到底有没有所宣称的效果,不会再“雾里看花”。

### 功效牙膏不能代替药物

据青岛市口腔医院口腔预防科主任公文介绍:“牙膏最主要功能是清洁牙齿,维护口腔卫生。所谓功效牙膏,是在普通牙膏的基础上加入了一些药物,这些功效牙膏的作用是有限的。首先,牙膏在口腔内并不能保存太长时间,而药物很难在短时间内发挥作用。其次,受牙齿形状限制,牙膏很难到达口腔内真正发病的区域。所以说功效牙膏不能代替药物治疗口腔疾病。”

公文建议,市民要在专业医生指导下使用功能性牙膏。医生在临床检查中如果遇到市民确实需要使用功能性牙膏的,才会建议患者使用,大多数市民在日常使用普通牙膏就可以。

(观海新闻/青岛早报记者 徐小钦

早报11月30日讯 牙膏是日常生活中常用的清洁用品,随着科学技术的不断发展,各种类型的牙膏相继问世,产品的质量和档次不断提高,现在牙膏品种已由单一的清洁型牙膏,发展成为品种齐全、功能多样,上百个品牌的多功能型牙膏,满足了不同层次消费水平的需要。今年3月,国家市场监管总局发布了《牙膏监督管理办法》(以下简称《办法》),对牙膏的功效宣传、原料备案、名称规范等提出了要求,规范牙膏生产经营活动,保证牙膏质量安全。《办法》将于12月1日起正式实施,目前青岛市面上牙膏产品情况如何?记者进行了走访。

### 功效成为牙膏的卖点

“不知道从什么时候开始,我也有了牙膏选择恐惧症,在基础的抗敏、清洁、美白之外,有太多的选择。”在市南区大润发超市,市民周楠楠对着面前琳琅满目的牙膏挑选了许久。记者走访岛城多家超市看到,摆在货架上的牙膏有上百个品种,除了清洁功效外,美白、去渍、抗敏、修护等各种功能,以及添加了益生菌、小苏打、酵素、氨基酸等成分的各种牙膏让人眼花缭乱。

“我购买过好几款功效牙膏‘尝鲜’,比如酵素牙膏,用了很长一段时间,感觉牙齿白了一些,抗敏牙膏使用后吃冷品牙齿也没有那么敏感了。”对于市民高丽来说,使用这些功效各异的牙膏是她的日常,“但是有些牙膏就感觉没有什么效