

本市秋冬季呼吸道传染病防控或将进入高发窗口 流感疫苗接种正当时

“十一”假期结束,人员大范围流动、学生集中返校,叠加下周本市降温天气,天津秋冬季呼吸道传染病防控或将进入高发窗口。疾控部门提醒,流感疫苗需要每年接种,现在接种正当时,抗体可覆盖整个冬春流行季。另外,今年农村地区“一老一小”可免费接种流感疫苗,相关人群可重点关注。

当前本市秋冬季呼吸道传染病形势如何?

天津市疾病预防控制中心主任医师董晓春介绍,进入10月份,预计流感病毒活动将逐渐增强,高峰期可能出现在11月下旬到12月上旬。目前监测到的流感病毒以甲型H3N2型为主。流感病毒传播速度快,容易引起学校等集体单位的聚集性疫情。此外,鼻病毒、副流感病毒等也处于活动状态,多种病原体共同流行的特点仍然存在。

每年都需要接种流感疫苗吗?

董晓春表示,流感疫苗每年都要打,主要有两个原因。第一,流感病毒抗原性易变,世界卫生组织每年都会根据全球监测情况推荐当年度疫苗组分;今年我们使用的三价流感疫苗组分为甲型H1N1、甲型H3N2和乙型Victoria系类似株,与上一年度相比三种组分均进行了更新。也就是说,今年的疫苗和去年的成分可能不一样,打去年的疫苗保护不了今年的病毒。第二,接种后产生的保护性抗体水平会随时间逐渐衰减,大概只能维持6到8个月。所以即使病毒没变,抗体水平下降后保护效果也会大打折扣。因此,流感疫苗需要每年接种。

什么时候接种最合适呢?通常接种流感疫苗2至4周后,体内才能产生具有保护水平的抗体。根据疾控部门的监测结果,本市往年在11月左右进入冬春季流感流行季,因此9月至10月是接种的“黄金期”。现在接种抗体可在10月中下旬到位,正好覆盖整个冬春流行季。即使错过了9—10月,在整个流感流行季内也可以



随时接种,依然能获得保护。

哪些人需要打流感疫苗?

建议所有6月龄及以上且无接种禁忌的人都应接种流感疫苗。其中,《中国流感疫苗预防接种技术指南(2026—2027)》推荐以下8类重点和高风险人群应优先接种:医务人员,包括临床救治人员、公共卫生人员、卫生检疫人员等;60岁及以上的老年人;罹患一种或多种慢性病者;养老机构、长期护理机构、福利院等聚集场所的居住人员及员工;6月龄至5岁以下儿童;6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员;托幼机构、中小学校、监管场所等重点场所人群;孕妇。

今年天津市重点人群流感疫苗接种政策有哪些具体规定?

今年本市流感疫苗接种针对农村地区“一老一小”重点人群提供免费流感疫苗接种服务,为国家专项惠民项目,免费流感疫苗仅配给到涉农地区接种门诊。本市除市内六区外,其余各区均指定了部分接种门诊提供免费流感疫苗接种服务,并开放预约通道。有接种意愿的群众可持续关注“天津预防接种”公众号或电话咨询就近预防接种门诊,及时掌握相关信息。

本次免费接种的“一老”人群为农村地区65岁以上老年人,“一小”人群为农村地区小学、初中义务教育阶段的在读学生,其他人群可自愿自费接种流感疫苗。全市含市内六区在内的所有预防接种门诊,均常态化提供自费流感疫苗接种服务,市民可通过“天津预防接种”公众号线上预约、电话预约、现场取号等三种方式预约接种,优先推荐线上分时预约。

特别提示,居住在市内六区的农村“一老一小”人群、外省在津常住及流动的农村“一老一小”人群,可遵循知情、同意、自愿原则,凭本人身份证前往免费流感疫苗接种门诊,完成电子知情同意签字后,免费接种1剂次流感疫苗,接种全程无需查验户口本、房产证等相关证明材料。

在时间安排上,本月将集中开展农村地区“一老一小”人群流感疫苗接种工作;11—12月,针对重点人群中的未接种人群进行流感疫苗补种。此外,为有序推进免费接种,本市免疫规划预防接种门诊在流感流行季期间每个周末将至少有一天提供接种服务,各接种门诊将通过设置接种专场、节假日集中接种、延长服务时间、开通流感疫苗医保个人账户支付功能等举措方便群众接种。

记者 李梅旭

摄影 记者 胡凌云

天津市区9月30日正式入秋

本周末风和日丽 下周冷空气来袭

昨日还是晴天,15时全市大部分地区气温在28℃上下。今日晴转多云,微风,最高气温27℃,最低气温16℃,体感温度最高28℃,最低16℃。今日花粉过敏气象指数为1级,花粉浓度较低。

明后两日以晴到多云天气为主,风力不大,市区最高气温27℃—28℃,最低气温16℃—17℃。不过,下周一冷空气就要来了,届时将多云转阴,气温明显下降,最高气温降至23℃,最低气温17℃。

下周一后半夜开始风力加大。下周二阴转晴,有北风3—4级转4—5级,气温继续下降,最高气温21℃,最低气温14℃。市民外出要注意防风。下周三到周四还有一次阴天过程,风力减弱,最高气温回升至22℃—23℃,但最低气温只有11℃—12℃。

本市气象部门监测显示,天津市区已经达到了气候学上入秋的标准,其中9月30日平均气温低于22℃,为市区2026年入秋时间,今年入秋时间有点儿晚。大数据显示,全市平均秋季起始日以每年1.1天的速度推迟,但秋天的长度保持相对稳定且短暂。

历史资料显示,市区常年的人秋时间为9月18日,今年入秋时间偏晚。历史上入秋最早的是1976年,入秋开始日为8月20日;最晚的是2019年,入秋时间为10月4日。

由于本市北部地区气温较市区偏低,入秋开始日比市区偏早。具体来说,蓟州、宝坻、武清、宁河、北辰、西青和津南今年在9月8日入秋,滨海新区9月27日入秋,静海和东丽9月28日入秋,都比市区要早。

随着气候变化,秋季开始时间出现了延迟现象。1961—1970年,中心城区平均入秋时间为9月10日左右,而近10年(2011—2020年),平均入秋时间已推迟至9月22日,整体推迟了12天左右。这种“晚来”的特点与夏季结束时间推迟密切相关,形成了明显的季节推移效应。

60年大数据同时显示:尽管入秋时间推迟,但结束时间也推迟了。从中心城区常年气候季节划分结果来看,与长达140天左右的冬季、超过120天的夏季相比,春秋二季十分短暂,春季平均天数在54天上下,而平均48天的秋季无疑是四季中“最短暂”的存在。

记者 王婷

寒露节气 养生注意六点

昨日迎来了寒露节气。据气象部门介绍,寒露是秋季第五个节气,也是二十四节气中第一个带“寒”字的节气,标志着天气从凉爽正式向寒冷过渡。

寒露过后,气温、湿度双双降低,秋燥愈发明显,昼夜温差拉大,因而寒露时节养生要注意六大要点:一、饮食润燥,多食清润食材。日常多喝水,补充身体水分,同时常吃滋阴润燥的应季食材,缓解秋燥不适。二、保证睡眠,保持身心舒适。保证充足睡眠,顺应秋季收敛的节气特点,养足精气神。室内要增加空气湿度,减少干燥空气对呼吸道的刺激。三、温和进补,减负养脾胃。寒露可适度进补,为人冬储备体能,但切忌油腻厚味、暴饮暴食,避免加重脾胃负担。优先选择营养均衡、清淡易消化的食材。四、均衡营养,筑牢免疫基础。日常饮食重点补充蛋白质、多种维生素和微量元素。五、适度运动,增强体质。秋季适合舒缓有度的运动,避免剧烈运动、大汗淋漓,防止受风着凉、损耗元气。六、规律作息,顺应节气节律。坚持早睡不熬夜,适当午休,每天保持8至10小时的睡眠时间。

记者 王婷

相关链接 市民对流感疫苗认可度不断提高

随着流感疫苗陆续到货,不少市民主动前往社区卫生中心接种,为自己建立防护屏障。

刘女士 37岁 小学生家长

我每年都主动带孩子来接种疫苗。以前我以为接种疫苗后就不会得流感了,看了科普才了解,疫苗主要是降低感染概率,就算感染也能减轻发病症状。花不了多少钱,就能大概率不得流感,还能降低高烧、发展成重症的风险,也避免把病毒传染给家中老人,这笔健康投入很值。“省了这几百

块钱,没准就严重了还得住院,这可不是几百块钱能下来的,关键大人孩子都遭罪,划不来。”

张大爷 68岁 退休职工

去年是闺女“强迫”我和老伴儿一起接种的,整个冬天确实“小打小闹”感冒过几次,但都不严重,我觉得是流感疫苗管用了,今年不用闺女劝说,我自己主动过来咨询。我还有自己的日常保养小妙招——喝梨水、戴口罩。“年纪大了,天一凉就容易出问题,得提前防着。戴出门口罩隔绝病

毒,回家熬梨水润肺,简单又实惠。”张大爷说。

李先生 45岁 业务员

平时经常加班,久坐少运动应酬也不少,往年一到流感季几乎都会中招,爱人还埋怨我把孩子给传染了。“今年早早预约了流感疫苗,几百块钱,既是保护自己,也避免传染给家人。一旦得流感,看病买药加上耽误工作,代价远高于疫苗钱,这笔投入性价比很高。”李先生说。

记者 李梅旭