

健康关注

以预防为盾，迎接“德尔塔”的挑战

对付变异毒株，接种疫苗仍是“最佳选项”

编者按

在当前新冠病毒不断发生变异的情况下，多数人明白：面对未知，自身做好准备有多么重要。当德尔塔变异毒株将其传播速度快、病毒载量高、潜伏期短、治疗时间长的魔影迅速席卷全球，令人顿感猝不及防之时，人类战胜新冠病毒的信心和决心也从未动摇。

应该看到，人类对于新冠病毒的了解还十分有限。德尔塔变异毒株刚刚输入国内，所以它在流行病学环境下对疫苗有效率产生影响的整体数据还需要时间去验证，因此防疫工作一定还有很长的路要走。在此时，我们每个人都应该是疫情防控上的重要一环。以科学、严谨、自律的态度做好防护，不但是对自身的最好保护，更是为全社会抗疫做出了贡献。

无论德尔塔变异毒株多么强悍，也无论新冠病毒如何“变脸”，只要我们每个人掌握正确的防护方法，以预防为盾，以不变应万变，终将筑起新冠病毒的防疫长城，最终会战胜这个狡猾的敌人。当下，我们每个人都应该加油：戴口罩、勤洗手、少聚集、打疫苗。

■ 闻 唱

如今，人类的敌人新冠病毒变得更加难以对付了。在过去短短几个月的时间里，新冠变异病毒德尔塔变异毒株已经席卷全球，据世界卫生组织最新数据，截至7月25日，德尔塔毒株已在至少132个国家和地区出现。世界卫生组织先前预判，德尔塔毒株将在未来数月成为全球主要流行毒株。

中国同样在承受巨大的挑战。8月4日下午，国家卫生健康委新闻发言人米锋在国务院联防联控机制召开的发布会上表示，全国疫情呈现出多点发生、局部暴发的态势。随着南京、张家界、武汉、扬州、郑州等地相继出现德尔塔毒株感染病例，截至8月5日12时，全国中高风险区增加到172个。

德尔塔毒株最早发现于2020年9月印度报告的新冠肺炎病例中。在国务院联防联控机制7月31日的新闻发布会上，专家指出，德尔塔变异毒株具有传播速度快、体内复制快、转阴时间长等特点。

此前有报道称，中国广东疾病预防控制中心研究发现，在感染德尔塔变异株的患者身上，其病毒载量大约是原始毒株感染者的1260倍，且潜伏期更短，接触德尔塔毒株后4天，就可以检测到病毒；而接触原始毒株的人，检测到病毒的时间平均为6天。

有媒体报道，英国今年6月份的报告显示，该国新增感染中超过90%是德尔塔毒株，它的传播力比此前流行的阿尔法毒株高出60%。

德尔塔毒株的传染性增强，也意味着它能传染更多的人。美国疾控中心(CDC)的一份报告显示，德尔塔毒株的传播能力与水痘类似，RO值约为5-10。也就是说，在不采取防护措施，且所有人都没有接种过新冠疫苗，也没发生过自然感染的情况下，一个感染者平均可以感染5-10个人。

鉴于德尔塔变异株极强的传染性，钟南山院士不久前表示，对于“密切接触者”的概念也要更新。过去的“密接”概念，是确诊病例发病前两天的家人或同办公室、1米之内同吃饭、开会的人，但现在这一标准已经不适用，针对德尔塔病毒的“密接”概念为：与确诊病例在同一空间、同一单位、同一建筑，发病前4天在一起的人，都算是“密切接触者”。

针对德尔塔变异株的特点，现有的防控措施是否依然有效？8月5日国务院联防联控机制新闻发布会给出了权威解答。国家卫健委疾控局一级巡视员贺青华在会上表示，德尔塔变异株并没有导致新冠病毒生物学特性发生颠覆性改变，现有的疫情防控措施对德尔塔变异株仍然有效；现有疫苗仍然有良好的预防和保护作用，能降低病毒在人群中的传播风险，减少感染者的传播力，有效降低感染后的重症发生率和病死率。前一段时间，我国首次成功阻断了发生在人口稠密、流动性大的广东省几个地市的德尔塔变异株本土疫情传播，证明接种疫苗、戴口罩、勤洗手、保持社交距离、避免人群聚集等措施是有效的。

贺青华表示，只要各地严格落实好各项防控措施，疫情在两到三个潜伏期内就能基本得到控制。

据统计，目前全国新冠疫苗接种已突破17亿剂次。国家卫健委在微信公众号上，详细回应了疫



苗保护率的持久性等问题。结论是，全程免疫后6个月，18-59岁的人群和60岁以上的人群，各类疫苗目标剂量组中和抗体水平大概会有1.4到12.4倍不等的下降。虽然抗体有所下降，但不代表没有保护作用。疫苗研发专家称，疫苗第一阶段的免疫已经产生了非常好的免疫记忆，这种免疫记忆维持时间至少可以达到一年。

对于现有新冠疫苗能否有效抵御德尔塔变异株的相关研究，日前也有了初步进展。8月4日，钟南山院士创新研究团队官方账号@南山呼吸发布了“新冠疫苗针对Delta变异株的真实世界保护效果”的相关数据。数据初步分析统计得出：我国国产疫苗应对德尔塔变异株，对重症的保护效果为100%，对中度、轻度、无症状的保护效果分别为76.9%、67.2%、63.2%。

针对近来公众关心的接种新冠疫苗后仍被感染的情况，复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏在8月3日召开的上海市新冠肺炎疫情防控新闻发布会上回应称，没有“突破病例”的疫苗是不存在的，大家熟知的乙型肝炎疫苗、水痘疫苗、麻疹疫苗无一例外。针对德尔塔变异株，现有疫苗的保护效力虽然有所降低，但仍然有效，尤其能减少感染后变成重症、住院、进重症监护室(ICU)和死亡的风险。

7月29日在外交部主办的新冠疫苗合作企业

对话会上，国药集团中国生物董事长杨晓明在接受记者采访时表示，通过实验室研究发现，中国生物新冠灭活疫苗对包括德尔塔毒株在内的4个典型的变异株，都能够实现交叉中和，也就是说，新冠灭活疫苗仍能提供有效保护。

杨晓明还表示，针对病毒的变异，他们会及时

对疫苗研发以及生产供应进行策略上的调整。目前，国药集团中国生物针对南非发现变异株的灭活疫苗研发正在动物实验阶段；针对德尔塔变异株的灭活疫苗也在开发中。其他技术路线上，针对变异株的重组蛋白疫苗、mRNA疫苗研发也都在进行中。

相关链接

新冠病毒是如何完成变异的

从阿尔法到德尔塔、拉姆达，新冠病毒的变异株所导致病毒的传播力、致病力及免疫原性等都发生了明显改变。

那么新冠病毒为什么会不停变异呢？曾赴武汉一线抗疫的福建省医学会感染病学分会副主任委员李东良主任医师介绍说，变异指的是遗传物质遗传出现错误。病毒大部分是RNA病毒，小部分是DNA病毒，特别是蛋白病毒(如腺病毒、痘病毒)。新型冠状病毒也是RNA病毒。RNA病毒容易变异，这是因为病毒产生子代病毒是通过“复制”来实现的，由于病毒的结构过于简单，自身缺乏“校正”功能的酶，错配的碱基不能及时剪切，从而导致了子代病毒与亲代病毒的基因序列差

异，有些关键位点的变异可以导致病毒生物学特性的改变，有的病毒变异后毒力减弱了，甚至死亡，而有的变异病毒的毒力或传染性增强了。这种致病性增强的变异株具有临床意义。

李东良说，越来越多的数据表明，大多数疫苗能够刺激机体产生足够的免疫力，以保持对大多数变异株的实质性效力。疫苗之所以能保持对疾病的实质性保护，可能与它们诱导的广泛免疫反应有关，这意味着病毒的变异不太可能使疫苗完全失效。我国现阶段接种的主要是灭活疫苗，研究表明对Alpha、Beta、Gamma变异株仍有保护效果，对Delta变异株也有效果，但对Lambda变异株(C.37)的保护效果如果还需要更多的数据来评估。(吴志)

疫情防控，个人应遵守这些防护措施

近日，国家重大公共卫生事件医学中心组织多学科专家团队，针对传播速度快、体内复制快、转阴时间长的新冠病毒德尔塔变异株在全球的广泛传播，发布了最新的民众日常工作生活防疫宝典，对普通人该如何做好个人防护避免感染，以及在特殊时期如何提升自身免疫力抵御病毒进行了详细指导。

牢记出行工作进餐防疫守则

疫情期间，尽量选择步行、骑车或开私家车上下班。乘坐公共交通时，尽量错峰出行，全程佩戴口罩，不要触碰车内设施，与他人保持1米以上距离。打车时建议坐在后排，全程佩戴口罩，并打开车窗让空气流通，除必要的交流外，不要与司机攀谈。特别强调，任何时候都要避免手接触眼、鼻，注意及时洗手或进行手部消毒。

在办公场所，低楼层尽量选择走楼梯，不要触摸扶手。乘坐电梯时，不要直接触摸电梯按钮，电梯内不要交流。如不慎触摸到电梯内设施或他人，走出电梯间后应及时洗手消毒。

开始工作前，第一时间要洗手，并与同事时刻保持1米以上距离，尽量将线下会议改成网络会议，如果一定要在线下开会，务必戴好口罩，保证室内通风并分散落座。

进餐安全要尤其警惕。饭前、饭后要注意洗手，尽量错峰就餐，轮流就餐，

建议单人单桌或隔座而坐，避免面对面就餐。另外，不要相互分享食物，不要谈话交流，缩短就餐时间。选择外卖时，要选择有卫生保障的品牌餐饮店，高温加热可以杀死病毒，建议选择熟食。

清洁消毒要无死角

疫情期间，外出回家时，进门戴口罩，要从两边将口罩摘下，不要触碰口罩的外表面。

其次，不要将鞋套穿到室内，进门时应将鞋子脱下，放在通风性好的门外或玄关处，再换干净的居家鞋子。

此外，外套长期暴露在外，被污染可能性很大，应该和家里干净的衣物分开放置。特别要注意，进门后一定要洗手，如果是在外公共洗手间洗完手，不要再用自动烘干机，建议用纸巾擦干。同时别忘了用酒精棉片清洁手机、水杯、眼镜等随身物品。

购买外卖或者快递，也要特别注意消毒。在接取外卖或者快递时，推荐选择无接触的方式，拆除外包装后应及时清洁手部。

专家建议，在家中常备口罩、一次性手套、手消毒液、消毒湿巾、含氯消毒剂、带盖垃圾桶等。

疫情期间不必谈色变

虽然疫情再次让人们绷紧了弦，但

是也不必谈色变，牢记以下四点即可安全就诊。

“一人”：尽量独立就诊，需陪护时一患一陪，谢绝住院探视，全程规范佩戴口罩。

“二码”：出行时准备好“健康码”“行程码”，以便在就诊时查验，健康码为红码或黄码的，应先去发热门诊就诊。

“三天”：需要住院或做喉镜、纤支镜检查等呼吸道相关检查操作时，要准备3日以内的核酸检测报告。

“四法”：巧用一些就医新方法、新手段，提高就医效率。利用分时段预约挂号和检查，错峰就医；使用医院智慧医疗功能，减少排队等待时间；慢性病患者利用线上门诊完成复诊和药品开单邮寄；自助线上开单提前进行超声、心电图等检查预约。

专家建议，对于一些出现急性胸痛、头昏等症状或者既往慢性疾病突然加重，要及时就医。孕妇、尿毒症需要透析患者、恶性肿瘤化疗患者等也要按计划就诊。

抵御病毒提高免疫力的四大法宝

国家重大公共卫生事件医学中心建议，在疫情期间，普通人要做到：一、营养均衡，多摄入牛奶、鸡蛋等富含优质蛋白质的食品，酌情补充维生素C。

二、适度劳逸，保证充足的睡眠，早睡早起。

三、经常锻炼，研究表明，锻炼能够帮助机体的免疫系统更好地发挥作用，推荐大家进行一些有氧运动，如有氧操、健身操等。

四、关注心理健康，可以通过深呼吸、音乐、阅读等方式缓解紧张焦虑情绪，当出现焦虑、恐惧、无助等强烈情绪且无法消除，或出现明显的睡眠问题，应及时就医。

中国疾控中心在8月6日向民众提出九点预防建议：

- 1.莫大意：个人防护莫放松。
2.戴口罩：与人群距离1米、进入密闭空间，都要戴好口罩。
3.手卫生：遵循7步洗手法，搓洗要过20秒。
4.打疫苗：疫苗仍然有良好的预防和保护作用。
5.一米线：避免拥挤，距离产生美。
6.少聚集：人多地方要去少，拥挤场所请回避。
7.多通风：每天至少开窗通风2次，一次不少于30分钟，减少在密闭空间停留时间。
8.巧出行：错峰出行或提前做好预约。
9.不隐瞒：自己或亲朋好友去过中高风险地区，要及时报告。(再建)



插图：吉建芳