

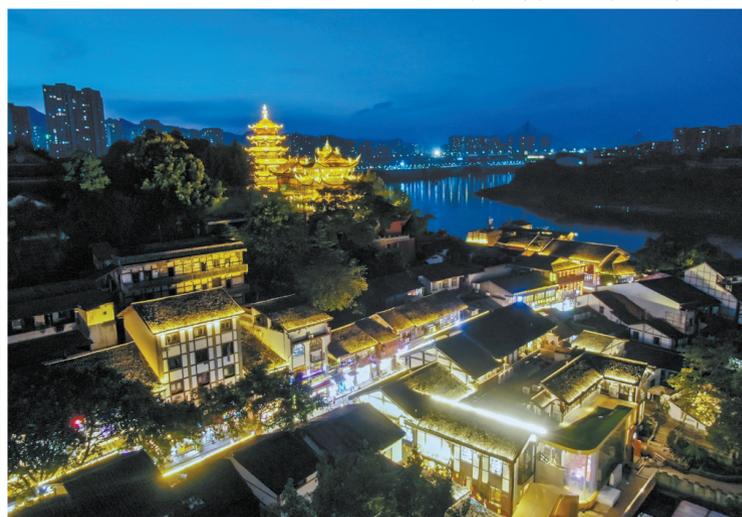
# 沙坪坝 越夜越美丽



夜幕下的沙坪坝灯火璀璨。(记者 郭晋摄)

融创文旅城。(记者 文胜/摄)

磁器口古镇。(记者 孙凯芳/摄)



夜幕下的沙坪坝，景区流光溢彩，夜市人头攒动，在升腾的烟火气中，城市蕴藏着蓬勃生机。置身其间，如梦如幻，美不胜收。

近年来，沙坪坝区聚焦“夜味”“夜养”“夜赏”“夜玩”“夜购”等新消费业态和新场景，持续优载体、调业态、育品牌，夜间经济不断升级，为重庆加快培育建设国际消费中心城市注入新活力。



融汇菜里小镇夜市。(记者 裴梓)



国盛不夜城啤酒节点亮沙坪坝区夜经济。(记者 郭晋摄)



金沙大街。(记者 郭晋摄)

## 卫生与健康

### 我区今年的流感疫苗开打了

本报讯(记者 吴楠) 秋冬季是流感的高发季节，而预防流感最有效的手段就是在流行季之前完成疫苗接种。近日，记者从区疾控中心了解到，我区今年的流感疫苗已陆续到达全区各个接种点，市民可以就近接种。

“流感疫苗是预防流行性感冒相对比较有效的措施，能够降低患流感发生的概率和严重并发症的风险。”区疾控中心相关负责人表示，流行性感冒(流感)是流感病毒引起的呼吸道传染病，流感病毒容易变异，传播迅速，每年可引起季节性流行。人群对流感病毒普遍易感，婴幼儿、老年人、慢性病患者、医务人员等是流感病毒的易感人群。6月龄以上

且无接种禁忌症的人群均可视情况接种流感疫苗。“流感病毒每年都在变异，所以流感疫苗需要每年接种。”该负责人介绍说，目前，区疾控中心接种门诊流感疫苗相对比较充足，包括四价流感病毒裂解疫苗、流感病毒裂解疫苗、流感病毒亚单位疫苗等，18岁以上人群携带身份证，在接种之前留意一下自己的健康情况，最好是近一周未生病或身体不适，不在孕期和哺乳期，经接种单位工作人员预检符合接种条件后当天就可接种，接种时间为周一至周五08:30-11:30、14:00-17:00。在疫苗接种后，需要留观30分钟，身体无异样后方可离开，接种后尽量避免剧烈运动，不要搓洗接种部

位。如果出现发热等不适，可及时联系接种单位。除疾控中心接种门诊外，6月龄以上人群均可在辖区社区卫生服务中心进行接种，具体接种时间以各接种单位公布的时间为准。

该负责人提醒，我国各地每年流感活动高峰出现的时间和持续时间不同，且接种疫苗后，往往需要一定时间，体内才能产生具有保护水平的抗体。为了在流感高发季前获得保护，建议在当年流感疫苗上市后尽快接种，最好在10月底前完成接种。如果未能在10月底前接种，整个流行季节也可接种。在同一个流感流行季节，已经完成流感疫苗接种的人不需要再重复接种。

#### 健康科普

#### 防患于未然 做好疾病的提前预防

##### #1 如何做好流感的预防?

《中国流感疫苗预防接种技术指南》指出“每年接种流感疫苗是预防流感最有效的手段，可以显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。”接种流感疫苗后，往往需要一定时间，体内才可产生具有保护水平的抗体。我国各地每年流感活动高峰出现的时间和持续时间不同，为了在流感高发季节前获得保护，应当在当年流感疫苗上市后尽快接种疫苗。

##### #2 哪些人群应该尽早接种流感疫苗?

≥6月龄且无禁忌症的人群均可接种流感疫苗，重点推荐以下人群：

- **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
- **重点场所人群**  
如托幼机构、中小学校的教师和学生，监所机构的在押人员及工作人员等
- **养老机构、长期护理机构、福利院等人群聚集场所脆弱人群及员工**
- **大型活动参加人员和保障人员**
- **其他流感高风险人群**  
包括60岁及以上的居家老年人、6月龄-5岁儿童、慢性病患者、6月龄及以下婴幼儿的家庭成员和看护人员以及孕妇或准备在流感季节怀孕的女性等

6个月以下婴儿不能直接接种流感疫苗。但该人群可以通过母亲孕期接种和对婴儿的家庭成员和看护人员接种流感疫苗，为其建立体外免疫屏障来预防流感。

##### #3 接种流感疫苗的最佳时机是什么时候?

为了在流感高发季节前获得保护，最好在每年的10月底前完成免疫接种。如果错过时间，也可以在流行季(当年的冬季到次年的春季为同一个流感流行季节)任意时间接种。在同一个流感流行季节，已经完成流感疫苗接种的人不需要再重复接种。

(来源：健康沙区)

健康生活方式系列海报

### 科学健身 促进健康

- 动则有益，贵在坚持
- 方式恰当，强度适宜
- 时长合理，量力而行
- 循序渐进，减少风险



国家卫生健康委宣传司 指导  
中国健康教育中心 制作