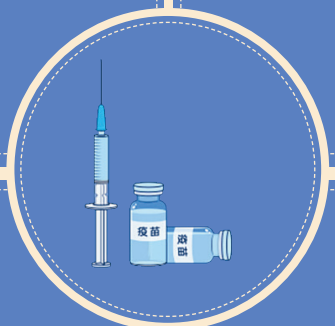


一直没“阳过” 还需要接种新冠疫苗吗？

疫苗接种在预防重症、死亡等方面具有良好的效果

没有禁忌证、身体条件允许，特别是老年人，要尽快接种



如果达到了加强接种的条件，也要尽快加强接种

通过接种加强针，可以唤起机体的免疫记忆细胞，也会提升抗体水平



一直没“阳过” 心里很焦虑怎么办？

没「阳过」的人要警惕



幻阳症

总感觉自己会被感染，频繁测抗原、测核酸



囤物症

大量囤积消毒物品和医疗物资



信息焦虑症

每天花大量时间浏览新冠相关信息，听信各种“偏方”谣传，跟风转发而不甄别

心理专家支招

尽量保证规律作息、充足睡眠、健康饮食、适量运动

正确认识新冠病毒，学会筛选识别信息，不要焦虑恐慌

保持积极正向思维，学会合理舒缓情绪，多沟通交流

“无论是否“阳过”
坚持做好个人防护
正常工作和生活”

