



# 远离传染病，科学防护是关键

◎内江市第一人民医院 胡 雷

提起传染病，很多人会觉得它只存在于新闻里，离自己的生活很遥远。但实际上，传染病的传播风险可能就藏在我们每天经历的小事里——地铁上扶过的扶手、超市里推过的购物车、家里共用的毛巾……这些看似平常的场景都可能成为病原体传播的“隐形通道”。下面就带你拆解日常场景中的感染风险，教你科学防范。

## 通勤路上：公共设施藏“隐患”

早高峰地铁、公交人员密集，易被忽视的细节有：扶手经上百人触摸，可能残留流感、诺如病毒；邻座乘客咳嗽不捂口鼻，飞沫易沾衣领、手机；公交座位若有前乘客皮肤病汗液残留，也可能导致接触感染。

有检测数据显示，公共物品表面的病毒检出率超过30%，部分病毒在物体表面可存活数小时至数天。防范需抓“接触防护”：优先选择N95或医用外科口罩，避免手触口鼻；摸扶手、车门后不揉眼摸脸，75%酒精免洗消毒液搓手 $\geq 20$ 秒；手机、公交卡每天用酒精湿巾擦1~2次；下车后尽快用流动水+肥皂洗手。

## 购物场景：“手-物-口”传播链易形成

超市、菜市场是家庭采购的必去之地，但风险常藏在细节里：购物车把手被无数人触摸，可能携带大肠杆菌、轮状病毒；生鲜区的肉类、海鲜若被污染，血水沾到购物袋后会通过手部接触传播；菜市场摊主咳嗽、打喷嚏后未洗手直接给

蔬菜称重，也可能造成交叉感染。

防范要做好“三步隔离”：

第一步，戴手套推购物车（一次性手套或专用防护手套），避免手部直接接触；第二步，将生熟食材分开装袋，生鲜类用密封袋隔离，不与零食、餐具混放；第三步，购物结束后，先在超市门口用免洗消毒液消毒手部，回家后第一时间脱下外套、换鞋，将购物袋表面用含氯消毒液（250mg/L浓度）擦拭后再打开，食材处理前务必用流动水清洗，处理完生肉后彻底洗手。

## 家庭环境：“亲密接触”藏风险

很多人觉得家里是“安全区”，但家人间的亲密接触、共用物品可能成为传播漏洞：老人用自己的筷子给孩子夹菜，可能传递幽门螺杆菌；全家人共用一条毛巾，若有人患结膜炎，病毒会通过毛巾传播；卫生间地漏未及时清理，污水滋生的细菌会随气溶胶扩散到室内。

家庭防范要守好“边界感”：个人物品专用，牙刷、毛巾、餐具分开使用，避免交叉；用餐时坚持“公筷公勺”，尤其有老人、孩子

的家庭夹菜时用公筷，不随意用私筷给他人分食；卫生间每天开窗通风30分钟，地漏定期用清水冲洗，每周用含氯消毒液消毒1次；门把手、开关、遥控器等高频接触部位，每周用酒精湿巾擦拭2~3次，保持清洁。

## 社交场合：近距离接触风险高

朋友聚餐、邻里聊天等社交场景也可能暗藏风险：聚餐时围坐一桌，有人说话时飞沫直接落在食物上；握手、拥抱等肢体接触，若对方携带手足口病病毒会通过皮肤接触传播；KTV、茶馆等密闭场所空气流通差，病毒易通过气溶胶长时间停留。

社交防范要做好“距离与防护”：聚餐选择通风良好的餐厅，尽量坐靠窗位置，减少密闭空间停留时间；与人交谈时保持1米以上距离，若对方咳嗽、打喷嚏，及时侧身避开；避免不必要的肢体接触，握手后尽快用免洗消毒液消毒；在密闭场所（如KTV）全程佩戴口罩，每隔1小时到室外透气一次。

## 儿童活动：“手口接触”是主要漏洞

幼儿园、游乐场是儿童传染病高发区，因孩子爱摸爬滚打、卫生习惯未养成：玩具未消毒，孩子摸后吃手可能感染手足口病病毒；滑梯、秋千被多孩子接触，易残留流感病毒；孩子分享零食、玩具会直接传病原体。

防范需抓习惯：教孩子不摸脸不吃手，带儿童免洗消毒液，提醒老师活动后帮孩子消毒；接孩子回家先洗手换衣，用酒精湿巾擦外套、书包；定期洗玩具（毛绒每周用50℃以上温水洗，塑料用100mg/L含氯消毒液擦后晾干）；幼儿园有病例则居家观察。◎