



关于传染病感染的3个常见误区，你中招了吗

◎内江市第一人民医院 王琳敏

在日常生活中，我们总会接触到各类传染病相关的信息，但不少人对传染病感染的认知存在偏差，这些误区可能让我们在不知不觉中暴露于感染风险中。今天就来聊聊传染病感染的3个常见误区，看看你是否也曾“中招”。

误区一：没有症状就等于没感染

“我身体没不舒服，怎么会感染传染病呢？”这是很多人面对传染病排查时的第一反应，也是最容易忽视的误区。事实上，传染病感染后并非所有人都会出现明显症状，这类人群被称为“无症状感染者”。以新冠病毒、乙肝病毒为例，部分感染者在感染初期甚至整个病程中，都不会出现发热、咳嗽、乏力等典型症状，但他们体内仍携带病原体，且具有传染性，可能通过飞沫、接触等途径将病毒传给家人、同事或陌生人。

国家疾控中心监测数据显示，部分呼吸道传染病的无症状感染者占比可达10%~30%，尤其是在疾病流行初期，无症状感染者往往成为“隐形传播源”。比如流感病毒，有些感染者仅表现为轻微的乏力，甚至毫无不适，却能在打喷嚏、说话时释放病毒。若仅凭“没症状”就放松警惕，不做好戴口罩、勤洗手等防护，很可能成为传染病传播的“帮凶”，也让自己面临感染风险。正确的做法是，在传染病流行期间，即使身体无症状也要遵守防控要求；若有接触过感染

者的情况，要及时进行核酸或抗原检测，早发现、早防控。

误区二：接种疫苗后就绝对不会感染

“我已经打了疫苗，就不用怕传染病了！”不少人将疫苗视为抵御传染病的“金钟罩”，认为接种后就可以高枕无忧，这种认知其实存在明显偏差。疫苗的核心作用是激发人体免疫系统产生抗体，降低感染后发病、发展为重症甚至死亡的风险，但它并非“万能药”，无法保证接种者100%不感染。

一方面，疫苗的保护效果会受个体差异影响，比如老年人、免疫力低下人群，接种疫苗后体内产生的抗体水平可能较低，保护作用相对较弱；另一方面，随着时间推移，体内的抗体水平会逐渐下降，保护力也会随之减弱，这也是为什么部分传染病需要接种加强针。以流感疫苗为例，由于流感病毒每年都会发生变异，即使前一年接种过疫苗，若当年流行的病毒毒株与疫苗毒株不匹配，仍有感染流感的可能。

接种疫苗是预防传染病最有效的手段，但不能将其等同于“绝

对不会感染”。接种后仍需做好日常防护，比如在人员密集场所戴口罩、保持社交距离，注意个人卫生，这样才能更全面地抵御传染病。同时，要按照疾控部门的建议，及时接种加强针，维持体内的抗体水平，让疫苗持续发挥保护作用。

误区三：消毒剂越浓效果越好

“多倒点消毒剂，消毒更彻底！”在预防传染病时，很多人会陷入“浓度越高效果越好”的消毒误区，认为消毒剂浓度越高，杀灭病原体的能力越强。但事实上，消毒剂的效果并非随浓度升高而无限增强，过高浓度的消毒剂不仅可能影响消毒效果，还会对人体健康和环境造成危害。

以常见的酒精消毒剂为例，75%的酒精消毒效果最佳，若酒精浓度高于75%，会在病原体表面形成一层蛋白凝固膜，反而阻止酒精进一步渗透到病原体内部，无法彻底杀灭病原体；若浓度低于75%，则难以有效破坏病原体的结构，消毒效果同样不佳。再比如含氯消毒剂（如84消毒液），过高浓度的含氯消毒剂会释放出刺激性气体，刺激人体呼吸道和皮肤，长期接触可能引发咳嗽、呼吸困难等症状，还会腐蚀家具、衣物，污染环境。

《消毒技术规范》明确要求，使用消毒剂时需按照说明书规定的浓度稀释后使用，不同场景、不同病原体所需的消毒剂浓度也不同。比如家庭日常消毒，84消毒液通常需稀释为250mg/L~500mg/L的浓度，用于擦拭地面、家具表面；手部消毒则适合用75%的酒精或免洗手消毒液。正确的消毒方式是“按需稀释、适量使用”，既保证消毒效果，又避免因浓度过高带来的健康和环境风险。◎