

一文了解传染病防控策略，掌握健康主动权

◎武汉亚心总医院 余丽芳/赵婷婷

纵观人类文明发展史，传染病始终是威胁公众健康的重大挑战。从14世纪黑死病的大范围蔓延，到1918年西班牙大流感的全球肆虐，重大疫情在带来巨大生命与财产损失的同时，也推动了现代公共卫生体系的建立与完善。当下，面对各类传染病风险，恐慌与回避毫无意义，唯有以科学知识武装头脑，搭建主动、系统的防护屏障，才能有效抵御病原体侵袭。

摸清病原体的“作案路径”

传染病的传播如同环环相扣的链条，精准掌握传播途径，方能有效阻断病原体的扩散。病原体主要通过五种路径传播。

1. 空气传播。空气传播是呼吸道传染病最常见的传播方式，包含飞沫传播与气溶胶传播两种形式。飞沫传播指感染者咳嗽、打喷嚏、说话时喷出直径5~10微米的飞沫，传播距离通常不超过1米，会快速沉降至地面或物体表面，流感、新冠病毒、麻疹等均以此为主要传播途径。气溶胶传播则是直径小于5微米的飞沫核，失去水分后可长时间悬浮于空气中，在电梯、密闭餐厅、会议室等通风不良的空间内传播风险大幅升高，即便与感染者无近距离接触也可能被感染。

2. 接触传播。分为直接与间接两种，前者是指与感染者皮肤、黏膜直接接触如亲吻、握手后再触摸自身口、鼻、眼等部位，病原体便趁机入侵；间接触传播则是指触摸被污染的门把手、电梯按钮、手机屏幕等物品表面后未清洁双手便触碰面部，这是日常最易被忽视的感染途径。

3. 饮食与水传播。这是消化道传染病的主要传播方式，未彻底煮熟的肉类海鲜、变质熟食、生冷不洁食品，以及饮用未经消毒的生水，均可引发霍乱、伤寒、细菌性痢疾、诺如病毒感染等疾病。

4. 虫媒传播。蚊虫可传播登革热、疟疾、乙型脑炎等，蜱虫可传播莱姆病、发热伴血小板减少综合征等，夏秋户外活动时感染风险较高。

5. 血液与体液传播。主要通过共用注射器、无保护性行为、输入污染血液制品等途径传播，但日常握手、共餐、拥抱等社交行为不会传播乙肝、艾滋病等病毒，无须过度恐慌。

落实日常防护措施

掌握传播路径后，落实日常防护措施是阻断传染病的核心手段。

防护呼吸道传染病，重在戴口罩与勤通风。日常出行佩戴医用外科口罩即可，前往医院或人员密集的密闭场所建议佩戴N95或KN95口罩；每天开窗通风2~3次，每次不少于30分钟。

阻断接触传播的关键是勤洗手

与不摸脸。采用七步洗手法，用肥皂或洗手液在流动水下搓洗至少20秒，饭前便后、外出回家、触摸公共物品后均应及时洗手，同时严格避免用未清洁的手触摸眼、口、鼻。

饮食安全要守住“煮熟、分开、新鲜”三原则，肉类、海鲜、蛋类必须彻底煮熟，生熟刀具案板分开使用，剩菜冷藏保存并在24小时内食用完毕。

防蚊虫需落实好“浅色长袖衣裤+驱蚊剂+清理积水”三措施。

防控血液与体液传播，要做到个人物品如牙刷、剃须刀、毛巾等严格专用，避免交叉感染。

主动、尽早接种疫苗

如果说日常防护是被动防御，那么疫苗接种就是一种主动出击的预防手段。

国家为适龄儿童免费提供免疫规划疫苗，家长须按程序按时接种。出生时接种卡介苗与乙肝疫苗第一针，婴幼儿期按程序完成脊髓灰质炎疫苗、百白破疫苗、麻腮风疫苗等接种，全程接种后方能形成稳定的免疫保护。

成人及重点人群可根据自身情况选择非免疫规划疫苗。流感疫苗建议每年9~11月接种，儿童、老年人、慢性病患者优先；HPV疫苗适用于9~45岁男女，9~14岁接种2剂，15岁及以上接种3剂，可有效预防宫颈癌等恶性肿瘤；23价肺炎球菌多糖疫苗推荐60岁以上老年人及慢性病患者接种；带状疱疹疫苗适用于50岁及以上成人，可显著降低发病风险及后遗神经痛的发生。

人人都是自己健康的第一责任人，了解传染病传播规律、坚持日常防护、及时接种疫苗，三管齐下，方能筑起坚实的健康防线。😊