

# 盛夏来袭，科学防控感染性疾病

文 / 山西省长治医学院附属和平医院 闫跃武

关键词：感染性疾病；呼吸道感染；食源性疾病；疾病防控

夏日炎炎，高温与潮湿交织，各类感染性疾病进入高发期。然而，这些缠人的感染性疾病，许多原本可以通过科学防护有效避免。接下来，我们从临床医生视角出发，系统梳理夏季常见感染性疾病的流行特征与防控要点，并提供切实可行的防护建议，帮助大家筑牢夏日健康屏障。

## 一、夏季呼吸道传染病的科学防护

夏季，人们长时间待在密闭的空调房中，室内通风不足，冷空气持续刺激呼吸道黏膜，导致防御能力下降。流感病毒、呼吸道合胞病毒以及肺炎链球菌等病原体在密闭环境中更易传播，感染风险大幅上升。此时，做好以下四点，就可有效降低感染风险：

### 1. 逐步适应温差

突然从高温环境进入低温空间，可触发人体应激反应，导致免疫细胞活性受到抑制，从而使病毒更易突破黏膜屏障。因此，进入空调房前，可先在门口停留1~2分钟，让身体逐步适应温差。

### 2. 接种疫苗

疫苗接种是预防重症的关键。老年人、慢性病患者、孕妇及6个月以上儿童，应优先接种流感疫苗。65岁以上老年人还可接种23价肺炎球菌疫苗，有效降低肺炎球菌感染风险，保护效力约75%。

### 3. 佩戴口罩

在商场、地铁等密闭空间，建议佩戴医用外科口

罩。佩戴时确保鼻夹贴合面部，减少侧漏风险。

### 4. 定时通风

早晨、傍晚各开窗通风一次，每次持续20~30分钟。

## 二、夏季食源性疾病的防控策略

夏季高温高湿，细菌繁殖速度显著加快。沙门氏菌在20~30℃环境下，2~3小时即可增殖10倍；副溶血性弧菌在盐度1%~3%的海产品中生长旺盛，而夏季正是海鲜消费旺季；西瓜切开后若长时间未冷藏，细菌会大量繁殖，数量急剧攀升；发霉的坚果、谷物可能产生黄曲霉素B<sub>1</sub>，其毒性极强。认清这些风险后，需从以下关键环节入手加强防范：

### 1. 选择正规餐厅，避开高风险食物

外出就餐应选择正规餐厅，避免食用路边摊的凉拌菜、生腌海鲜——这类食物加工环境不洁、保存时间过长，容易导致细菌严重超标。

### 2. 严守生熟分开，确保彻底煮熟

家庭烹饪中，应严格执行“生熟分开”原则：生食使用独立砧板、刀具处理，用后高温消毒，或用含氯消毒液浸泡消毒。肉类需彻底煮熟，中心温度达75℃以上；鸡蛋应煮至蛋黄完全凝固，尽量避免食用溏心蛋。

### 3. 冰箱科学管理，阻断交叉污染

家庭冰箱应定期清理，冷藏室温度控制在4℃以下，冷冻室控制在-18℃以下。生食、熟食分层存放，避免交叉污染。

#### 4.控制储存时长,杜绝变质食物

夏季外出野餐或郊游时,食物应使用保温箱加冰袋保存,维持低温,避免在户外放置超过2小时。自制凉拌菜应现做现吃,不宜久存。西瓜切开后建议立即食用;若需保存,应密封后尽快冷藏,且冷藏时间不宜超过24小时。发霉食物应整份丢弃,即便切除霉变部分后也不可继续食用。

### 三、急性出血性结膜炎的预防与处置

急性出血性结膜炎主要由肠道病毒70型或柯萨奇病毒A24型引起,通过接触传播。患者揉眼后触碰门把手、毛巾等物品,健康人接触后再揉眼,即可能感染。夏季游泳人群增多,泳池成为主要传播场所——病毒可通过水介质传播,感染风险增加3~5倍。了解传播途径后,我们需从预防和处置两个环节加强应对。

#### 1.游泳防护

游泳时务必佩戴密封性好的泳镜,避免眼睛直接接触池水。游泳后立即用流动清水冲洗眼睛和面部,使用人工泪液冲洗结膜囊,可有效稀释病毒载量。建议选择卫生条件良好的泳池,查看水质公示牌,确保余氯含量在0.3~1.0 mg/L, pH值在7.2~7.8。

#### 2.感染处置

若出现眼红、异物感、分泌物增多等症状,应立即采取以下措施:①用流动清水冲洗眼睛,避免用手揉眼;②及时就医,在医生指导下使用药物;③居家休息,避免前往公共场所,症状消失后3天再外出,防止传染他人;④患者使用过的毛巾、枕巾等物品应煮沸消毒或使用含氯消毒液浸泡,避免家庭成员间交叉感染。

### 四、诺如病毒的夏季应对方案

诺如病毒虽在冬季高发,但夏季同样不容忽视。夏季生食瓜果、凉拌菜、海鲜的现象增多,感染风险随之上升。幼儿园、水上乐园、游轮等人员密集场所尤其容易暴发疫情。该病毒潜伏期短(一般为12~48小时)、感染剂量低、环境抵抗力强(耐酸、耐低温)。应对可从以下两点入手:

#### 1.加强日常防护

洗手应使用肥皂搓洗20秒以上,重点清洁指缝、指甲缝。酒精消毒剂对诺如病毒无效,必须使用含氯

消毒液。食用瓜果前应充分清洗,尽量削皮后食用。海鲜类食品要彻底煮熟,贝类煮至壳完全张开后再煮3分钟,避免食用未煮熟的牡蛎、蛤蜊等。

#### 2.防止二次传播

一旦出现呕吐、腹泻等症状,既要及时补充口服补液盐以预防脱水,更要防止病毒扩散。呕吐物需用高浓度含氯消毒液(有效氯含量为5000~10000 mg/L)覆盖30分钟后再进行清理,清理时佩戴口罩和手套,防止气溶胶导致二次传播。

### 五、从细节做起,守护全家健康

夏日感染性疾病可防可控,关键在于早预防、早发现、早治疗。

首先,家庭是第一道防线。空调温度建议设定在26℃以上,避免室内外温差过大,并定期清洗空调滤网。外出时佩戴医用口罩,随身携带含酒精的免洗手消毒液。注意饮食卫生,食物及时冷藏、生熟分开。保证充足睡眠,合理饮食,增强自身免疫力。

其次,一旦出现发热、呕吐、腹泻等症状,应及时就医,避免延误病情。就诊时主动告知医生近期活动史和接触史,配合做好预检分诊与流行病学调查。

最后,愿每个人都能做好科学防护,拥有一个健康、安心的夏天。

药物与人

本文编辑:王佳昕

