

# 诺如病毒的8个误区,你了解多少?

申晓婧



突然呕吐、腹泻?这可能是诺如病毒在作祟。近期,诺如病毒进入感染高发期。然而,在应对这种病毒时,公众还存在不少认知误区。以下关于诺如病毒的8个误区,你了解几个?

## 误区1:诺如只感染婴幼儿和儿童

诺如病毒,在分类上属于人类杯状病毒科诺如病毒属。感染诺如病毒后,患者通常会出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状,有时还伴有发热、头痛、肌肉酸痛等,临床一般诊断为急性胃肠炎。

近年来,托幼机构、学校等集体场所频繁发生诺如病毒引起的急性胃肠炎聚集性疫情,使得“诺如”常与“托幼机构”“学校”“婴幼儿”等关键词一同出现。这让不少人误以为,诺如病毒只感染婴幼儿和儿童,而成年人和老年人无需担心。

事实上,诺如病毒并不挑人,全年龄人群普遍易感。成年人感染诺如病毒后,有的表现为上吐下泻,有些仅表现为轻微的腹泻;但婴幼儿、老年人、特别是免疫力低下者和伴有基础性疾病的老年人,感染诺如病毒后更易出现频繁呕吐、腹泻,导致脱水或引起其他并发症,严重时可能危及生命。

## 误区2:诺如只在冬季传播

诺如病毒感染确实在冬季更为常见,尤其婴幼儿和儿童感染后呕吐症状突出,因此诺如病毒胃肠炎也称为“冬季呕吐病”。但是,这并不意味着它只在冬季出现——诺如病毒全年均可传播。

在我国及其他北半球国家和地区,每年10月到次年3月是诺如病毒感染高发期,但春、夏、秋三季仍存在传播风险。事实上,诺如病毒的流行季存在明显的地域差异:北方地区在寒冷季节出现流行高峰;东部和西南部地区主要在夏秋季最流行;南方地区夏秋季和冬季都可能出现较强的流行。

此外,在夏秋季,诺如病毒常通过受污染的食物或水源传播,甚至可能与细菌性急性胃肠炎的致病菌共同引起混合感染,导致聚集性或暴发性疫情。因此,诺如病毒的防控不应仅限于冬季,全年都需保持警惕。

## 误区3:诺如只在卫生环境差、经济落后地区传播

事实上,诺如病毒并不“嫌贫爱富”。在全球范围内,无论是发达国家还是发展中国家、城市还是农村、沿海还是内陆地区,诺如病毒感染都较为常见。在我国,东南沿海等经济较发达省份报告的诺如病毒暴发疫情反而更多。

当然,保持良好的环境卫生仍是防控关键。及时清理垃圾、清除内涝积水、对厕所等污染区域定期消毒,可以有效减少环境中病毒传播与肠道传染病的发生风险。

## 误区4:诺如只在学校、幼儿园等人多的场所传播

诺如病毒具有传播速度快、感染剂量低、潜伏期短、无症状感染比例高等特点。只需少量病毒即可致病,且在感染者尚未出现症状时,就可能悄无声息地传播给他人。因此,有人员接触的場所,就有可能发生诺如病毒传播。

诺如病毒可通过患者呕吐物、腹泻物形成的气溶胶传播,也可通过污染物体表面间接接触传播,甚至能借助受污染的食物和水实现远距离传播。

在人群聚集的场所,如学校、幼儿园等,容易发生诺如病毒集体感染;在家庭中,儿童或成人感染了诺如病毒,都可能通过生活密切接触传染给其他成员。因此,诺如病毒传播不分场所。

正如中国疾病预防控制中心病毒病所腹泻室主任段招军所说,诺如病毒感染引起的暴发可以总结为“四个不分”——不分年龄、不分季节、不分地域、不分场所。

## 误区5:酒精、免洗手消毒液能杀灭诺如

诺如病毒具有较强的环境耐受力,可耐低温、耐酸,在污水和低温环境中能长期存活。因此,常用的酒精喷剂、酒精湿巾或免洗手消毒液不能有效杀灭诺如病毒。

在幼儿园、学校等诺如病毒感染高风险场所,或家中有急性胃肠炎患者时,应选用含氯消毒剂处理呕吐物、排泄物及被污染的环境。对于手部频繁接触的区域,如门把手、灯开关、水龙头、马桶按钮、桌椅等,建议定期使用含氯消毒剂擦拭;餐具应采用高温蒸煮方式消毒。

日常手部清洁推荐使用肥皂和流动水认真冲洗。如手部明显被污染物污染,可先用0.5%碘伏消毒棉片或棉球进行消毒,再用肥皂和流动水清洗。只有选择正确的消毒与清洁方法,才能有效阻断诺如病毒通过环境、物品和手部传播。

根据国家疾控局发布的《学校等重点场所诺如病毒感染防控消毒技术指南》,处理诺如病毒污染物时应遵循以下规范:

对大量呕吐物或排泄物,应使用含吸水成分的消毒粉、漂白粉或高水平消毒干巾完全覆盖,作用足够时间后再小心清除;

少量污染物可使用一次性吸水材料(如纱布、抹布等)沾取有效氯5000毫克/升—10000毫克/升的含氯消毒剂完全覆盖,作用30分钟以上,小心清除干净。

需要注意的是,清理过程中避免直接接触污染物;清除污染物后,对

其表面及周边区域消毒。在清理受到呕吐物污染的物品时,应佩戴塑胶手套和口罩;处理完毕后,要对清洁工具和个人防护用品进行消毒处理,以确保个人安全和环境卫生。

## 误区6:呕吐、拉肚子是小事,自己服用抗生素就行

诺如病毒感染后起病迅速,通常在12小时内出现呕吐、腹泻等典型症状。儿童以呕吐更为常见,成人则以腹泻为主,还可能伴随恶心、腹痛等消化道不适症状,部分患者会出现发热、头痛、肌肉酸痛及乏力等症状。腹泻多为水样便,严重者24小时内可达数十次,容易引发脱水,进而导致电解质紊乱、重度脱水等并发症,甚至危及生命——尤其是婴幼儿、老年人及免疫力较低的人群,必须及时就医。

需要注意的是,抗生素对诺如病毒无效。若非合并细菌性胃肠炎,滥用抗生素不仅无法缓解病情,还可能破坏肠道菌群平衡,加重病情或引发其他健康问题。

## 误区7:症状消失就可以返校返岗、去公共场所

诺如病毒感染后,一般症状较轻,病程多为1天—3天,但其传染性强,排毒周期长。患者自潜伏期至恢复期均可通过粪便排毒,持续时间可达1周—2周,主要经粪—口途径传播。

因此,在高发期如出现呕吐、腹泻或确诊感染,建议在症状消失后继续居家休养3天。其间应注意个人卫生,避免劳累,不带病上学、上班或前往公共场所,以防病情反复或传染他人。

成人症状消失后3天内,也应避免为家人烹饪、照顾幼儿或与体弱的家庭成员直接接触。如从事厨师、幼师、养老护理等特殊岗位,则需在症状消失3天后,连续2次粪便样本



在10月15日“全球洗手日”到来之际,医护人员来到河北省唐山市丰润区王官营镇九间房小学,为学生讲解正确的洗手方法,让孩子们从小学习正确的洗手方法、养成爱卫生的好习惯。  
朱大勇摄(人民视觉)

(间隔24小时)诺如病毒检测均为阴性,方可返岗。

## 误区8:感染过诺如就终生无忧,再也不会感染

诺如病毒感染后所产生的免疫保护时间较短,且诺如病毒型别繁多、变异速度快,不同型别之间交叉免疫保护作用较弱。大约每2年—4年就可能出现新的流行毒株,导致疫情反复发生。因此,人在一生中可能多次感染诺如病毒。

诺如病毒对儿童、老年人及患有基础疾病的人群危害尤为显著,若未及时治疗,容易发展为重症。据世界卫生组织调查,诺如病毒感染在发达国家每年约导致90万儿童就诊,在发展中国家则造成约20万5岁以下儿童死亡。在我国,5岁以下腹泻儿童中,诺如病毒检出率约为15%,其感染约占住院儿童腹泻病例的15%—20%。诺如病毒已成为全球范围内急性胃肠炎散发和暴发疫情的主要致病原,疾病负担严重。

目前,针对诺如病毒感染,尚无特效抗病毒药物和疫苗,临床以对症支持治疗为主,因此防控尤为关键。一旦出现感染,应立即进行环境彻底清洁与消毒,并隔离感染者。

总之,诺如病毒具有传染性、传播速度快、变异快、环境抵抗力

强、传播途径多样、感染剂量低、潜伏期短、排毒时间长、免疫保护时间短、可重复多次感染、全人群普遍易感等特点。

作为急性胃肠炎的“超级传播者”,诺如病毒虽然致死率低,但引发的停工、停课等社会影响显著,对公共卫生和社会秩序造成较大负担。有效防控需依靠公共卫生医师、临床医生、重点场所管理部门以及广大群众的共同重视与协作,坚持“医防结合,预防为主”,才能切实减少其对个人健康与公共卫

生的威胁。

医防结合:对感染者早发现、早隔离,阻断传播途径,保护易感人群;加强医疗机构对诺如病毒等病原的检测与报告能力;提升其他感染性腹泻病的病原确诊率,及早识别并控制院内感染;强化聚集性疫情的早发现、早报告机制,及时明确传染源,将病毒传播控制在最小范围。

预防为主:学校、托幼机构等重点场所应加强卫生引导、健康监测、饮食饮水安全管理,规范开展环境消毒与呕吐物处置,落实健康教育及家校协同防控;个人应养成良好卫生习惯,包括勤洗手、饮开水、食熟食、生熟分开、保持通风,生病或高发期避免聚集,有症状及时就医并做好防护。

(作者为河南省疾病预防控制中心传染病预防控制所副主任医师)



# 山西忻州 擦亮文化名片打造康养福地

山西省忻州市,是一片受到自然与文化双重滋养的土地。近年来,忻州紧扣“以文塑旅、以旅彰文”发展主线,推动文化和旅游深度融合、相互赋能,不仅让千年文化资源焕发新生机,更让旅游产业成为经济社会高质量发展新引擎,交出了一份文化与旅游共生共荣的亮眼答卷。

## 山水古建两相宜

五台山位于忻州市,因东台望海峰等5座平坦如台的山峰得名,北台叶斗峰海拔3061米,为华北地区最高峰。五台山是集古建筑艺术与自然奇观于一体的世界瑰宝,2009年被列入《世界遗产名录》。

作为“中国古代建筑艺术历史长廊”,五台山古建筑密集、文物荟萃。这里现存众多古建筑,以寺、庙、庵、池、堂、洞、窟等多种形态,分布于峰顶、山麓、草原、河畔之间,保存着北魏、唐、宋、金等8个朝代的建筑,以及7个朝代的彩塑、5个朝代的壁画和大量石、木、玉、铜等雕刻作品。唐代南禅寺和佛光寺、宋代洪福寺、金代岩山寺、元代广济寺等的木构、泥塑、壁画,均为历史遗存中的珍品。五台山风景名胜区内有15处外国级单体建筑、1处外国级建筑群,还有自唐代以来的14.6万余尊历代造像、150余座古塔、1066块碑碣及3045件传统乐器。

自然方面,五台山地质历史超25亿年,是前寒武系地层对比标准地区,有片麻岩、花岗岩等岩石及角峰、刃脊等冰川地貌。作为国家级森林公园,植被从温带

落叶阔叶林到高山草甸呈多样分布,还栖息着华北豹、褐马鸡等珍稀动物。夏季7月均温在13摄氏度至17摄氏度,是避暑胜地;冬季银装素裹,另有景致。滹沱河、清水河及黑龙池、清凉泉等河湖名泉,为其增添灵秀之气。如今,景区内青石步道洁净如新,绿化优美,交通动线科学,观光车辆运行有序,工作人员专业友善,文化讲解细致入微,五台山正以纯净之姿、热忱之心,迎接八方来客。

## 长城文化新坐标

忻州长城博物馆整合雁门关、宁武关、偏头关“外三关”长城遗存,系统展示长城文化的壮阔历史。“外三关”作为明代长城防御重点,是护卫中原的屏障,其历史脉络可追溯至战国时期,赵武灵王“胡服骑射”后便在此修筑楼烦关以御外敌,历经秦汉修缮、隋唐经营,至明代形成完备防御体系。明代修建“外三关”防御工事,奠定明代长城西北防线根基;革新城防技术,加固关隘、改良兵器,提升长城防御能力。

围绕长城,各民族的交往交流交融历史悠久。先秦时,中原的农耕技术便沿长城沿线向游牧部落传播,游牧民族的畜牧技巧也传入中原;汉代“丝绸之路”开辟,长城关隘成为商旅必经之地,丝绸、茶叶与西域的良马、香料由此互通有无;魏晋南北朝时期,民族迁徙频繁,各民族在语言、习俗、艺术等方面深度交融,共同孕育多元文化。

历史上,众多民族在长城内外广泛交流交往,共同推动了中华文明的繁荣发展。山西·忻州“长城两边是故乡”文化旅游宣传推广系列活动已成功举办3届,聚焦长城内外,彰显民族交往交融的内涵,推动文化旅游深度融合。忻州长城博物馆以沉浸式展陈、情景再现等现代手段,将战国烽燧、汉代关城、明代敌台等历史场景鲜活呈现,重温历史记忆,传承民族文化。

## 休闲康养新体验

忻州市优质生态资源富集,气候宜人,空气质量好,森林覆盖率高,更拥有世界自然奇观——芦芽山万年冰洞。洞内冰景终年不化,晶莹璀璨,保持零下4摄氏度的恒温,夏日入内清凉宜人,与五台山、汾河共筑“山水奇观”式的生态康养胜地。

地热资源更是忻州市一大亮点。奇村、顿村、大营、汤头等温泉远近闻名。奇村温泉属含氢、硫化氢、硅酸盐的超级复合型温泉;顿村温泉氨含量全国领先,被誉为“不老泉”。依托云中河温泉度假区等重点项目,忻州市正加快推进温泉康养小镇建设,基础设施与服务系统全面升级。

## 文旅消费新场景

在忻州古城,游客可漫步青砖灰瓦之间,感受晋北传统民居韵味,品尝定襄蒸肉、保德碗托等非遗美食,还可体验温泉康养服务,实现“游、品、养”一站式、沉浸

式体验。

非遗元素如晋北民歌、挠羊赛、面塑等有机融入文旅场景,为康养之旅注入文化内涵。游客在游览时可欣赏晋北民歌、观赏摔跤竞技、体验面塑制作,实现身心双养。

商业配套持续优化,“一刻钟便民生活圈”逐步完善,集便利店、餐饮、文创等多业态于一体的忻州古城已成为区域消费热点。今年“五一”期间,古城接待游客近50万人次,今年“十一”期间,古城接待游客78万人次,彰显强大吸引力。节假日期间推出的非遗展销、美食节、购物嘉年华等活动,进一步释放消费潜力。

## 共建文旅新未来

忻州市通过举办“代州黄酒杯”挠羊赛、雁门关山地越野跑、环五台山山地户外运动公开赛等特色体育赛事,有效整合体育、文旅与消费资源,实现“流量”变“增量”。赛事不仅带动餐饮、住宿、旅游等相关产业,更为地方特色产品提供推广平台,形成产业协同、经济互促的良性循环。

忻州市拥有五台山、长城、温泉、冰洞等丰富文旅资源,2024年,全市A级旅游景区游客接待量2894.86万人次,同比增长9.3%。忻州文旅产业发展潜力巨大、增长迅猛,康养地产、文创开发、精品酒店等领域需求旺盛、机遇广阔,诚邀全球投资者携手共建忻州文旅新未来,在这片蕴藏无限可能的土地上,共同书写灿烂篇章。

数据来源:忻州市文化和旅游局