

# 诺如病毒的8个误区,你了解多少?

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



在10月15日“全球洗手日”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,让孩子们养成爱卫生的好习惯。

地传播给他人。因此,有人员接触的场所,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能力,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。

## 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

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(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强、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。

(申晓靖)

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,不帶病上学、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

## 寻找弃婴(弃儿)亲生父母公告

2019年3月29日10时许,忻府公安分局高城派出所接高城村治保主任报案,在高城村柳林路张彦林家旁发现一名弃婴。民警迅速出警,到达现场后,发现墙根处放置着一个纸箱,上面盖一张印有蓝色小熊图案的被子,纸箱旁放着一个塑料袋,内有奶瓶、小肚兜等衣物,民警发现纸箱内有一名男婴,用红毯盖着。另有一张写有男婴出生日期和请好心人收留的纸条。该儿童起名张晋沅,在全国公安机关查找被拐卖/失踪儿童信息系统编号为Q140900000002025102558。

请孩子的亲生父母或者其他监护人持有效证件与忻州市忻府区民政局联系,联系电话0350-8652809。即日起60日内无人认领,孩子将被依法收养。

忻州市忻府区民政局  
2025年11月10日

