

春节临近，省疾控中心发布健康提示 团圆迎新春，健康“不打烊”

贺照阳 通讯员 邓文锴
孟芸 济南报道

寒假春节携手而至，聚会旅行增多，山东省疾病预防控制中心发布“2026年2月公众健康提示”，提醒大家注意防寒保暖，保持卫生习惯，牢记出行安全，做自己健康的第一责任人。

重点关注流感等 呼吸道传染病

这个时段需重点关注流感等呼吸道传染病，尤其是婴幼儿、老年人及慢性病患者等高风险人群，核心防护措施包括以下几种。

接种疫苗：“一老一小”及慢性病患者优先，建议未接种流感疫苗的人群尽早接种。流脑、麻疹疫苗按免疫程序全程接种，未完成全程接种的，需尽早查漏补种。

注意个人卫生：外出回家要先洗手，用肥皂和流动水搓洗，咳嗽、打喷嚏时，用纸巾或肘部衣物遮掩口鼻，乘坐公共交通工具、去医院等场所时要科学佩戴口罩。

做好家庭清洁：物体表面及地面经常打扫，保持清洁。每日至少开窗通风2次，每次30分钟。

注意防寒保暖：关注自身健康状况，发现相关症状持续或未见明显减轻，应及时就医。

注意饮食安全 防范肠道传染病

常见呼吸道传染病及典型症状

流行性感

高热(体温可达39℃-40℃)、头痛、肌痛和全身不适，常有咽痛、干咳，可有鼻塞、流涕、胸骨后不适，颜面潮红等。

鼻病毒感染

咳嗽，鼻塞，打喷嚏，轻度头痛、乏力、身体酸痛。

呼吸道合胞病毒感染

好发于5岁以下婴幼儿、老年人及免疫功能低下者，常伴咳嗽、咽痛、呼吸急促或流涕。

流行性脑脊髓膜炎

突发高热、剧烈头痛、频繁呕吐、皮肤淤点淤斑、颈项强直、嗜睡或烦躁，重者可出现休克、昏迷、弥散性血管内凝血。婴幼儿可表现为拒食、易激惹、前囟膨隆。

麻疹

高热，发热2-4天后，自耳后、面部开始，出现自上而下向全身扩展并累及黏膜的红色斑丘疹，伴有流涕、喷嚏、咳嗽、流泪、畏光、结膜炎等症状。起病早期，在口腔颊黏膜可出现麻疹黏膜斑。

肠道传染病及典型症状

诺如病毒胃肠炎

恶心、呕吐、发热、腹痛和腹泻，儿童患者呕吐普遍，成人患者腹泻为多，24小时内腹泻4-8次，粪便为稀水便或水样便。

轮状病毒胃肠炎

起病急，以恶心、呕吐、腹泻为主要症状，可伴有发热，常见于5岁以下儿童。

甲肝

以疲乏、食欲减退、肝大、肝功能异常为主，部分病例出现黄疸(如皮肤、结膜黄染等)。

需重点防范诺如病毒、轮状病毒、甲型肝炎等肠道传染病，防止“病从口入”。防护措施主要包括以下几方面。

勤洗手，饭前便后用肥皂和流动水彻底洗手。

注意饮食安全，饮用安全水，海鲜彻底煮熟，少吃生冷食物，不食用变质食物，厨具生熟分开，剩菜剩饭食用前彻底加热。

保持环境卫生，室内常通风，保持清洁；餐饮单位应加强工作人员健康管理与环境消毒。

接种减毒或灭活甲肝疫苗，可有效预防甲肝病毒感染。婴幼儿建议接种轮状病毒疫苗。

输入性传染病 感染风险增加

专家提醒，假期里还要警惕人畜共患病(如狂犬病)、肾综合征出血热(由老鼠引起)、以及输入性传染病。

专家强调，假期里，国际旅行和人员流动加大，输入性传染病感染风险增加，需重点关注疟疾、登革热、寨卡病毒感染、基孔肯雅热、猴痘、黄热病、莱姆病、恙虫病、黑热病、尼帕病毒感染等疾病。

出行前，主动了解境外目的地疫情信息，做好对应准备，比如国际检疫传染病霍乱、黄热病，可接种相关疫苗。旅行中，遵守目的地卫生规定，注意个人卫生；避免接触野生动物；乘坐公共交通工具时建议佩戴口罩；出入境时，主

动配合海关完成健康申报、测温等检疫措施，如有症状须如实申报。返程后，开展自我健康监测，出现不适及时就医并告知接诊医生旅行史。

安全意识不可放松 防范各类意外风险

假期里，安全意识不可放松。以下提示助您全方位防范各类意外风险。

交通安全：驾车出行前检查车况，严禁酒驾、疲劳驾驶，乘车全员系好安全带，儿童须使用安全座椅，不超载。恶劣天气减少出行，必要驾车时注意正确使用灯光，减速、控速，保持安全距离。

防范一氧化碳中毒：使用炭火、燃气取暖、食用火锅或围炉煮茶时，必须保持通风；建议在使用炭火、燃气的房间安装一氧化碳报警器。发现有人中毒，立即开窗通风，将人员移至空气新鲜处，并迅速拨打120。

烟花爆竹安全：不违规燃放烟花爆竹，儿童燃放时必须有家长陪同。出现哑炮切勿捡拾，应等待15分钟后用水浇湿处理。

儿童及其他伤害防护：不给婴幼儿玩耍小零件，儿童进食时应保持安静，勿在跑跳、嬉笑时喂食，以防异物卡喉。

若发生异物卡喉，需立即采用海姆立克急救法，同时拨打120；建议家长提前学习海姆立克急救技能。

春节聚餐，莫让幽门螺杆菌“趁筷而入”

焦守广 通讯员 马芳馨
济南报道

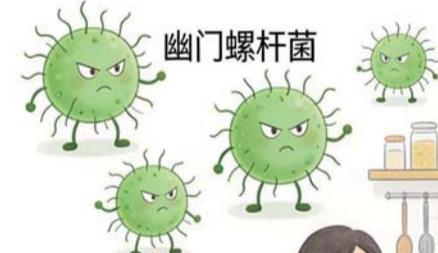
春节临近，在举杯欢庆、共享美食的同时，一种潜藏在餐具、食物中的“隐形杀手”可能悄悄找上门——它就是幽门螺杆菌。这种可在人体胃部强酸环境中存活的细菌，常通过聚餐中的密切接触传播，成为威胁胃部健康的“隐形隐患”。

可引发多种胃部疾病

“很多市民对幽门螺杆菌并不陌生，但对它的危害和传播方式了解不够深入，尤其是春节聚餐增多，交叉感染的风险会明显上升。”济南市民族医院检验科医生刘琪表示，幽门螺杆菌并非“无关紧要”的细菌，它的传播特性与节日聚餐场景高度契合，需重点警惕。

幽门螺杆菌是目前已知唯一能在人体胃内强酸环境中存活的细菌，其外形呈螺旋形、微厌氧，对生长条件要求苛刻，却能像“钉子户”一样长期寄生在人体胃黏膜上，悄悄破坏胃黏膜屏障，是引发多种胃部疾病的主要元凶之一。“我国幽门螺杆菌感染率较高，每两个人中就可能有一人携

如何预防幽门螺杆菌




- 使用公筷公勺
- 保持餐具清洁
- 饭前便后要洗手
- 注意饮食卫生

带这种细菌，而春节期间的聚餐场景，恰好为它的传播提供了便利。”刘琪介绍，幽门螺杆菌主要通过“口-口”和“粪-口”途径传播，聚餐时不使用公筷公勺、互相夹菜，或是家长用自己的筷子给孩子喂食，都可能让细菌“随筷而入”，实现交叉感染。

不少市民存在一个误区：感染幽门螺杆菌后没有不适，就说明它“无害”。多数人感染幽门螺杆菌后确实没有明显症状，但这并不代表它不会对身体造成伤害。

长期感染幽门螺杆菌，会持续刺激胃黏膜，引发慢性胃炎、消化性溃疡，出现胃痛、胃胀、反酸、

暖气等症状；更为严重的是，它与胃癌、胃黏膜相关淋巴组织淋巴瘤的发生密切相关，同时还可能导致不明原因的口臭、消化不良等问题，及时检测和科学管理幽门螺杆菌，对预防胃部严重疾病、守护胃部健康至关重要。

如何检测是否感染

那么，市民该如何判断自己是否感染幽门螺杆菌？检测过程复杂吗？

刘琪表示，目前，最常用的检测方法是碳13尿素呼气试验，这种方法无创、快速、准确，非常适合普通市民筛查。

检测流程十分简便，市民只需满足空腹或禁水禁食禁烟2小时以上的条件，口服专用检测试剂后静坐一段时间，对着集气袋吹口气，整个过程半小时左右即可完成，无需担心疼痛或不适。

五类人群注意筛查

不过，并非所有人都需要进行幽门螺杆菌筛查。五类建议筛查的人群：

一是经常出现胃痛、胃胀、反酸、暖气、不明原因口臭等症状的人。

二是胃癌家族史，或直系亲属有明确幽门螺杆菌感染的人。

三是有慢性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡、萎缩性胃炎等胃部病史的人。

四是因其他疾病需要长期服用非甾体抗炎药，如阿司匹林、布洛芬等的人。

五是出于胃癌预防和健康管理考虑，自愿进行检测的人。

这几类人群感染幽门螺杆菌后，引发胃部疾病的风险相对较高，建议尽早到医院咨询检测。

从源头阻断传播

春节聚餐高峰，如何有效预防幽门螺杆菌“病从口入”？这是市民最关心的核心问题。

“最有效的方法就是提倡分餐制，聚餐时全程使用公筷公勺，避免个人餐具直接接触菜品，从源头阻断传播。”刘琪说，其次要避免互相夹菜，尤其是家长不要用自己的筷子给孩子喂食，防止细菌通过唾液传播；同时，要注意食品卫生，饭前便后务必洗手，食材要清洗干净，彻底煮熟，不食用生冷、不洁的食物；此外，不共用餐具、水杯，定期对家中餐具进行消毒，也能有效降低感染风险。