

病毒性腸胃炎



病毒性腸胃炎是由輪狀病毒、諾羅病毒及腺病毒等導致；只要勤洗手及避免生飲生食就有助於防止感染病毒性腸胃炎。



病毒性腸胃炎如何傳播？

A

食用或飲用受病毒汙染的食物或水、接觸病患的嘔吐物、糞便或接觸汙染物品、及經飛沫傳染。



病毒性腸胃炎常見症狀？

A

水瀉、嘔吐、頭痛、發燒、腹部痙攣、胃痛、噁心和肌肉酸痛等症狀，通常感染後1~3天開始出現腸胃炎症狀，症狀可以持續1~10天，大多數人會自行康復。

洗手5步驟

濕



搓



沖



捧



擦



預防病毒性腸胃炎小撇步：

自我保護

- ☑飯前飯後要洗手，為嬰幼兒、老年人更換尿布或處理排泄物後，以及準備餐點前一定要洗手。
- ☑蔬果清洗乾淨，避免生食生飲。
- ☑注意居家環境衛生。
- ☑新生兒餵哺母乳可提高嬰幼兒免疫力。



健康照護

- ☑補充水分及電解質，避免脫水。
- ☑不要和其他健康的嬰幼兒、兒童或老人，於同一房間遊戲或接觸，在沒有腹瀉、嘔吐之後，仍應避免接觸持續2天。
- ☑病患不應該替家人準備食物，就算無症狀之後，仍應間隔2天後再準備食物。
- ☑建議在家休息，不要至學校上學或上班。



什麼病毒會引起腸胃炎？

A

很多種病毒可以引起腸胃炎，包括Rotaviruses（輪狀病毒）、Noroviruses（諾羅病毒）、Adenoviruses（腺病毒）40型或41型、Sapoviruses（沙波病毒）及Astroviruses（星狀病毒）。病毒性腸胃炎非因細菌（例如：沙門氏菌、大腸桿菌）、寄生蟲（例如：Giardia）、藥物或其他醫療狀況所引起，雖然其症狀可能相似，但經由醫師診斷能確定腹瀉是否因病毒或者其它原因所引起。



衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDC

疫情通報及關懷專線：1922 <http://www.cdc.gov.tw>

病毒性腸胃炎

沒有特效藥 洗手就是預防之道

別懷疑，真的就是洗手這麼簡單



防治照護有一套

病毒性腸胃炎OUT



1
使用肥皂勤洗手



2
生熟食分開調理
使用公筷母匙



3
用稀釋漂白水
環境消毒



4
嘔吐物或排泄物汙染
應先用稀釋漂白水覆蓋30分鐘後
再清除



5
生病在家休息
無症狀48小時
才上班、上課

酒精是無法
有效抑制諾羅病毒的喔!



冬季諾羅大作戰 知己知彼 防疫百勝

諾羅病毒小百科

引發病毒性腸胃炎，
傳染力極強 ★★★★★

常見症狀：噁心嘔吐、腹痛、
腹瀉、頭痛、發燒、肌肉痠痛

教戰手則：廁後、料理前後
及飯前勤洗手、若家中有
諾羅病毒患者，應避免共餐，
照顧完病人也要確保清潔！



諾羅病毒預防方法

1 **勤以肥皂水洗手**
如廁後、進食或準備食物之前，
用肥皂水澈底洗手
(酒精性乾洗手無效)



2 **澈底煮熟**
所有食物(尤其是貝類)，
應澈底清洗及煮熟



3 **環境消毒**
汙染衣物、床單立即更換，
馬桶、門把、玩具物品
用漂白水擦拭(1000ppm)



4 **嘔吐、排泄物處理**
糞便、嘔吐物用漂白水消毒
(5000ppm)再沖入下水道，
處理時戴手套與口罩



5 **生病在家休息**
有症狀的人停止處理食物，
餐飲業員工應於症狀解除
48小時後才可上班



詳見疾病管制署「諾羅病毒(Norovirus)感染控制措施指引」



得到**病毒性腸胃炎** 要注意什麼？

注重個人衛生，防止病毒再向外傳染



— 補充水分及電解質，**避免脫水**

— 用**肥皂**勤洗手

— **稀釋漂白水**清洗消毒弄髒的衣物及環境

— 腹瀉嘔吐**症狀解除後2日**才能接觸健康的人與料理食物

— 請假**在家休息**，不上班上課

相關影音資訊:

<https://www.youtube.com/watch?v=40881EzpFUU>

<https://www.youtube.com/watch?v=m4RpYFKN0Aw>