

病毒性腸胃炎-諾羅病毒

何謂諾羅病毒：

諾羅病毒是一群病毒，以前稱為類諾瓦克病毒 Norwalk-like virus(NLVs)，可感染人類而引起腸胃道的發炎。諾羅病毒的傳染力非常強，可藉由糞便或嘔吐物人傳人。有些人感染恢復之後二星期內，其糞便內仍有病毒，仍然具有感染力。

傳染方式：

病毒性腸胃炎主要透過糞口途徑傳播，如：食用受病毒汙染的食物或水、與病人密切接觸（例如：與病人分享食物、水、器皿；接觸到病人的嘔吐物、排泄物或病人曾接觸的物體表面）或吸入病人嘔吐物及排泄物所產生的飛沫，皆可能受到感染。

症狀：

主要症狀是水瀉和嘔吐，也可能會有頭痛、發燒、腹部痙攣、胃痛、噁心、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，病程的長短取決於所感染的病毒種類及個人的免疫力。大部分得到病毒性腸胃炎的人通常可以完全恢復，不會有長期後遺症，不過對於因嘔吐或腹瀉流失體液及電解質而又無法補充的人，如：嬰幼兒、年長者、免疫功能不良者及需要長期照護者，其體液的流失可能導致脫水及電解質不平衡，進而抽搐，甚至死亡，需要特別注意。

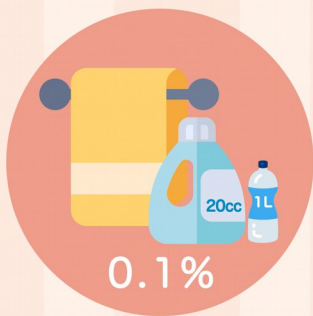
預防方法：

1. 注意個人衛生，備餐前、進食前、如廁後及照顧病人後（包括為嬰幼兒或老年人更換尿布或處理排泄物之後），皆應以肥皂或洗手乳正確洗手。
2. 蔬果要清洗乾淨，避免生食生飲，尤其是貝類水產品應澈底煮熟再食用；與他人共食應使用公筷母匙。
3. 為預防疾病傳播，受病患汙染的衣物、床單應立即更換，並以漂白水消毒環境或器物表面。
4. 新生兒餵哺母乳可提高嬰幼兒的免疫力。
5. 出入公共場所及清理消毒病患之排泄物或嘔吐物時，應戴口罩以避免飛沫傳染。



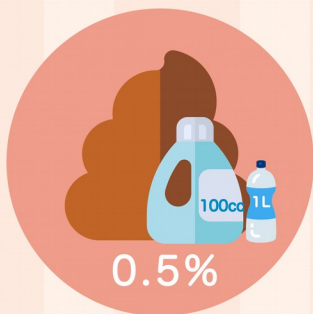
○ 肥皂洗手

× 酒精消毒效果不佳



消毒環境

20 c.c 漂白水 + 1 公升水



清理排泄物、嘔吐物

100 c.c 漂白水 + 1 公升水

病毒性腸胃炎

就要澈底消毒！