

落實手部衛生，防範腸病毒與諾羅病毒威脅

資料來源:行政院衛生署疾病管制署

國內腸病毒疫情持續上升，仍在流行期；另近期門急診腹瀉就診人次也有增加的現象，群聚事件中以諾羅病毒感染為主。疾管署表示，無論是腸病毒或諾羅病毒都具有高傳染力，且容易透過人與人的接觸互動引發群聚感染，提醒民眾應養成正確勤洗手的習慣，如出現疑似症狀，除了儘速就醫外也應落實生病不上班、不上課，以避免病毒傳播增加疫情風險。

中秋節前後常為病毒性腸胃炎流行好發時期，9/11-9/15全國門急診腹瀉就診達136,257人次，較前一週上升8.2%，近4週共20起腹瀉群聚檢驗為陽性，檢出以諾羅病毒為多。諾羅病毒傳染途徑包含未保持良好手部衛生習慣、接觸或食用遭病毒污染的食品，故常造成校園群聚和食品中毒事件。由於諾羅病毒目前無特效藥可治療，民眾如出現噁心、嘔吐、腹瀉、腹絞痛、發燒等症狀，建議充分休息並補充水分與電解質，至嘔吐或腹瀉等症狀解除至少48小時後，再恢復上學或工作。

做好手部衛生是預防腸道傳染病的重要關鍵，民眾吃東西前、跟小寶寶玩前、擤鼻涕後、上廁所後以及看病前後應正確洗手，並確實做好「濕、搓、沖、捧、擦」洗手五步驟；此外，烹製食物時應使用安全的食材來源、食品調理過程應符合衛生條件、食物徹底煮熟再食用（尤其是貝類等水產品），以降低病毒傳播的風險。相關資訊可至疾管署全球資訊網 (<http://www.cdc.gov.tw>)，或撥打免費防疫專線1922（或0800-001922）洽詢。

諾羅病毒預防方法

- 勤以肥皂水洗手**
如廁後、進食或準備食物之前，用肥皂水徹底洗手（酒精性乾洗手無效）
- 徹底煮熟**
所有食物（尤其是貝類），應徹底清洗及煮熟
- 環境消毒**
汙染衣物、床單立即更換，書籍、玩具、玩樂用品用漂白水擦拭(100ppm)
- 嘔吐、排泄物處理**
糞便、嘔吐物用漂白水消毒(500ppm)再沖入下水道，處理時戴手套與口罩
- 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」

衛生署疾病管制署 TAIWAN CDC

諾羅病毒 防治三招

一 洗手、消毒、隔離

疾病小百科
諾羅病毒是一種對人類腸胃有強烈殺傷力的病毒，人們可透過糞口、接觸、性途徑或食物、吸入病人嘔吐物或塵埃而感染。症狀包括嘔吐、腹瀉、腹痛、發燒、頭痛、疲倦及肌肉酸痛。症狀期約1至2天，發病後症狀持續約2至4天。

第一招 洗手
勤洗手、牢記五步驟 濕 搓 沖 捧 擦

第二招 消毒
漂白水泡製方法
一般環境消毒0.1% (100ppm) 泡製方式 (1:50)
【200cc漂白水+10公升清水中】
免洗液點10瓶 (8瓶買特威 (1250ccx8))
嘔吐物或排泄物消毒0.5% (500ppm) 泡製方式 (1:10)
【1000cc漂白水+10公升清水中】
免洗液點50瓶 (8瓶買特威 (1250ccx8))
消毒時需30分鐘，再使用清水擦拭

第三招 隔離
有症狀在家休息，至症狀解除至少48小時後，方可恢復上班、上課。

臺中市政府衛生局 關心您