



個人衛生有一套、防治病毒才有效— 談病毒性腸胃炎

一、什麼是病毒性腸胃炎？

病毒性腸胃炎是由感染病毒所造成，有多種不同的病毒均可能導致腸胃炎，最常見的是輪狀病毒、類諾瓦克病毒及腺病毒等。

二、病毒性腸胃炎有什麼症狀？

感染後 1 到 2 天內會出現水瀉、嘔吐，也可能有頭痛、發燒和胃痛，一般而言，會持續 1 至 6 天。大多數的人感染病毒性腸胃炎之後都可以康復，沒有任何後遺症。但對於嬰兒、幼兒和殘疾或年長者，因嘔吐、腹瀉的過程、自己無法適時補充水分，可能造成嚴重脫水、電解質不平衡的現象，進而抽搐，甚至死亡，此外，免疫受抑制的人，症狀通常較嚴重，病程較長，需要特別注意。

三、病毒性腸胃炎如何傳播？

1. 食用或飲用受病毒污染的食物或飲水。 2. 接觸病患的嘔吐物或糞便。 3. 接觸受病毒污染的物品。 4. 經飛沫傳染。

四、如何預防病毒性腸胃炎？

1. 飯前和便後應洗手；為嬰幼兒或老年人更換尿布部或處理排泄物之後、以及備餐點之前也應洗手。 2. 蔬果要清洗乾淨；避免生食生飲。 3. 注意居家環境衛生。 4. 新生兒餵哺母乳可提高嬰幼兒的免疫力

五、感染病毒性腸胃炎的健康照顧：

1. 補充水分及電解質，避免脫水。 2. 不要和其他健康的嬰兒、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，這種區隔應該持續 2 天。 3. 病患不應為家人準備食物，在沒有症狀之後，還需要暫停兩天後，才能幫家人準備食物。 4. 建議在家休息，不要去托兒所、上學或上班。

六、照顧者的注意事項：

1. 照顧病毒性腸胃炎的患者之後，應該用肥皂和自來水徹底洗手，保護自己和其他健康的人。 2. 清洗及消毒被嘔吐物、排泄物弄髒的床單、衣物和環境週遭、減少病毒的蔓延。 3. 清洗嘔吐物或排泄物時：(1)建議戴口罩。(2)要戴手套，在脫下和丟掉手套後要洗手。(3)使用隨用隨丟的紙巾或抹布來清理任何物體，並且把這些紙巾放在垃圾袋，密封後才放在垃圾桶。(4) 用熱水 (> 85°C) 或漂白水清洗弄髒的環境，並且徹底抹乾。

學務處 衛生保健組 關心您的健康

