

病毒性腸胃炎衛教單

每年 11 月 到隔年 3 月間，是諾羅病毒、輪狀病毒及腺病毒等病毒性腸胃炎主要流行季節，疾病相關說明簡述如下：

- (一)傳染方式：病毒性腸胃炎主要透過糞口途徑傳播，如：食用受病毒污染的食物或水、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。
- (二)疾病症狀：病毒性腸胃炎的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。
- (三)近期本市校園發生腹瀉群聚事件，為降低病毒傳播風險，須加強校園食品衛生安全與食品調理人員管理，強調不生食、不生飲、戴口罩及如廁後、進食前或準備食物前，應落實正確洗手，保持良好個人衛生習慣，且注意環境衛生消毒清潔，如有症狀的廚工在急性傳染期應停止處理食物。另病患糞便或嘔吐物須使用較高濃度，即 0.5% (5000ppm)漂白水消毒處理，以去除其傳播能力。
- (四)對有疑似病毒性腸胃炎症狀者，除了注意補充水分、電解質及營養，儘可能選擇容易入口及無刺激性的飲食，並建議其依醫師指示接受治療，在家休息至症狀解除至少 48 小時後，再恢復上學或工作，降低病原藉由人與人接觸而增加校園內傳播風險；若無法請假，也應請其配戴口罩，避免接觸傳染，並注意經常且正確洗手、避免以手碰觸口鼻等衛生習慣，以防將病毒傳染給他人。

~臺北市立和平高級中學健康中心關心您~