

## 認識諾羅病毒

諾羅病毒（norovirus）是一種疑似食物中毒的病毒性腸胃道感染症，和流感病毒並無相關性，乃因其具高度傳染性且會引發腸胃道不適，潛伏期約 1-3 天，易發生在季節交替的時期，人類對其病毒感受性高，只需少量病毒即可引發感染，被感染者雖有嚴重不適感，但對健康者並不會造成太大的傷害，若是發生在老年人、嬰幼兒、腎或心臟等慢性病患者時，則較易引發脫水而造成嚴重的病情。病毒可在受污染的水、食物或環境中存活一至數日，也能在被感染者的糞便或嘔吐物中長期存活，處理不當時極易造成大規模的集體感染事件。

### 臨床症狀與診斷治療

主要症狀包括：噁心、嘔吐、腹瀉及腹痛等；少數人會有輕微發燒、頭痛、肌肉酸痛、倦怠感、頸部僵硬、畏光等之現象。症狀通常只持續 1-2 天，由於是病毒所造成的感染，一般的抗生素治療並不能達到效果，故除了嬰幼兒、老人及免疫功能不足者外，只要適當的補充流失的水分，給予支持性治療，不適症狀大都能在數天內改善。

### 傳染途徑

傳染途徑主要以手"糞"口為途徑，或接觸到被污染的環境或物品。管道有：

- 1.吃進被諾羅病毒污染的食物或飲用水。
- 2.接觸到被諾羅病毒污染的物體表面，再經由手不經意的送入口中。
- 3.直接接觸到被感染者的嘔吐物或排泄物。

### 預防措施

採取一般腸胃道感染之防護措施，如：

- 1.勤洗手：洗手是預防傳染病近身的最佳利器；特別是在如廁 或更換尿布後、準備食物或進食前。
- 2.徹底清洗水果和蔬菜，生鮮食品需煮熟後食用，避免生食、生飲。
- 3.若家中或學校等人口密集機構有人發生腹痛、腹瀉等腸胃道不適症狀時，應將患者與健康者作適度的隔離，需徹底清潔與消毒周遭可能遭到污染的物品或環境，可用 1：50 稀釋之漂白水（ 1cc 漂白水加 49cc 清水）擦拭環境表面，以防交互感染。
- 4.經疑似個案的嘔吐物或排泄物污染的衣物、床單、被褥等應立即更換，並用熱水加清潔劑或適當的消毒方法清洗之。

諾羅病毒的傳染力雖高，但對熱及化學消毒劑卻有相當敏感性，防範起來並不困難，只要大家確實遵守個人及食品調製之良好衛生習慣，相信就能遠離它的危害。