

認識諾羅病毒

什麼是諾羅病毒：是一群可感染人類而引起腸胃道發炎的病毒。

傳染途徑：如食入被諾羅病毒污染的食物或飲水、接觸被諾羅病毒污染的物體表面病人之排泄物、嘔吐物等，再接觸自己的嘴、鼻或眼睛黏膜傳染、諾羅病毒只須「極少的病毒量便可傳播」，因此若病患嘔吐時在場，嘔吐物可能形成飛沫，若吸入飛沫也可受感染。

傳染力：諾羅病毒的傳染力非常強，可藉由排泄物或嘔吐物人傳人。有些人感染恢復後二星期內，其糞便內尚有病毒，仍然具有感染力「所有年齡都有可能被感染」。

臨床症狀：噁心、嘔吐、腹絞痛、水樣狀腹瀉、發燒、倦怠、頭痛、肌肉痠痛。大人病程約為 1~3 天，在兒童約為 3~5 天，症狀緩解後的 2 天內仍有傳染力，用最保守的計算隔離時間為「5+2 天」。

預防方法：飯前和便後應洗手，為嬰幼兒或老年人更換尿布或處理排泄物之後應洗手，以及準備餐點之前也應洗手、蔬果要清洗乾淨，避免生食生飲、注意居家環境衛生。「酒精或乾式洗手液對諾羅病毒無效」。請用漂白水消毒環境。針對嘔吐物或排泄物污染時 0.5% (5000ppm) 泡製方式：【1000cc 漂白水 + 10 公升清水中】免洗湯匙 50 瓢 + 8 瓶大瓶寶特瓶消毒停留 30 分鐘後，再使用清水擦拭。

諾羅病毒是一群病毒的總稱，單一次的感染並無法對其他型別之諾羅病毒產生完全的保護力，未來仍有遭受感染的可能，另外，諾羅病毒目前尚無疫苗可以施打。

每年 11 月至隔年 3 月為諾羅病毒感染的高峰期，請貴家長與家中幼兒一起勤洗手及做好家中環境清潔衛生，以維護一家人身體健康。