

## 病毒性腸胃炎 Q&A

(一) 病毒性腸胃炎會傳染嗎？這些病毒是如何傳播？

病毒性腸胃炎是會傳染的，主要是透過糞口途徑傳播，如：食用受病毒汙染的食物或飲水、與病人密切接觸（例如：與病人分享食物、飲水、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等，皆可能受到感染。

(二) 什麼是諾羅病毒（Norovirus）？

諾羅病毒以前稱為類諾瓦克病毒 Norwalk-like virus（NLVs），是一群可感染人類引起腸胃道發炎的病毒。

(三) 感染諾羅病毒的症狀有那些？

諾羅病毒感染引起之症狀主要為噁心、嘔吐、腹瀉及腹絞痛，也可能合併發燒、寒顫、倦怠、頭痛及肌肉酸痛。一般而言，年紀較小的幼童嘔吐症狀較明顯。症狀通常會持續 1 至 2 天，之後就會逐漸痊癒。

(四) 諾羅病毒之感染途徑為何？

食入被諾羅病毒汙染的食物或飲水。

1. 接觸被諾羅病毒汙染的物體表面，再碰觸自己的嘴、鼻或眼睛黏膜傳染。
2. 諾羅病毒只需極少的病毒量便可傳播，因此與病人密切接觸或吸入病人嘔吐物及排泄物所產生的飛沫也可能受感

(五) 諾羅病毒患者是否具有傳染力？

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。

(六) 感染諾羅病毒有什麼需要注意的事項呢？

感染諾羅病毒期間應注意補充水分與營養，必要時補充電解質。建議可透過少量多餐的方式食用清淡飲食，避免過油或高糖分的食物刺激腸道蠕動，加劇腹瀉的情況；但同時也必須注意營養的攝取，以幫助腸胃道細胞的修復。另外，須特別注意個人衛生，經常且正確地洗手，並避免接觸傳染，以防將病毒傳染給家人或朋友。

(七) 環境消毒用及嘔吐物與排泄物消毒用的漂白水應如何配製呢？

酒精性消毒劑對引起腸胃炎的病毒殺滅效果不佳，須使用較高濃度的稀釋漂白水。稀釋漂白水前應穿戴手套、口罩及防水圍裙，稀釋的漂白水應當天配製並標示日期名稱，未使用的部分在 24 小時後應丟棄。

1. 準備物品：

- (1) 市售漂白水：含次氯酸鈉(sodium hypochlorite)之濃度約為 5 到 6%，即 50,000-60,000ppm。
- (2) 免洗湯匙(1 湯匙約為 20cc)。
- (3) 大瓶寶特瓶(1 瓶容量約為 1250cc)。
- (4) 手套、口罩、防水圍裙及護目鏡。

2. 環境消毒建議使用 1,000ppm 漂白水，配製方法為：

- (1) 大量：【200cc 漂白水+10 公升清水中】(免洗湯匙 10 瓢) (大瓶寶特瓶 8 瓶)
- (2) 少量：【20cc 漂白水+1 公升清水中】

3. 嘔吐物及排泄物建議使用 5,000ppm 漂白水，配製方法為：

- (1) 大量：【1000cc 漂白水+10 公升清水中】(免洗湯匙 50 瓢) (大瓶寶特瓶 8 瓶)
- (2) 少量：【100cc 漂白水+1 公升清水中】