

小兒科醫師教你如何預防諾羅病毒感染

淡水馬偕小兒遺傳科 李忠霖醫師

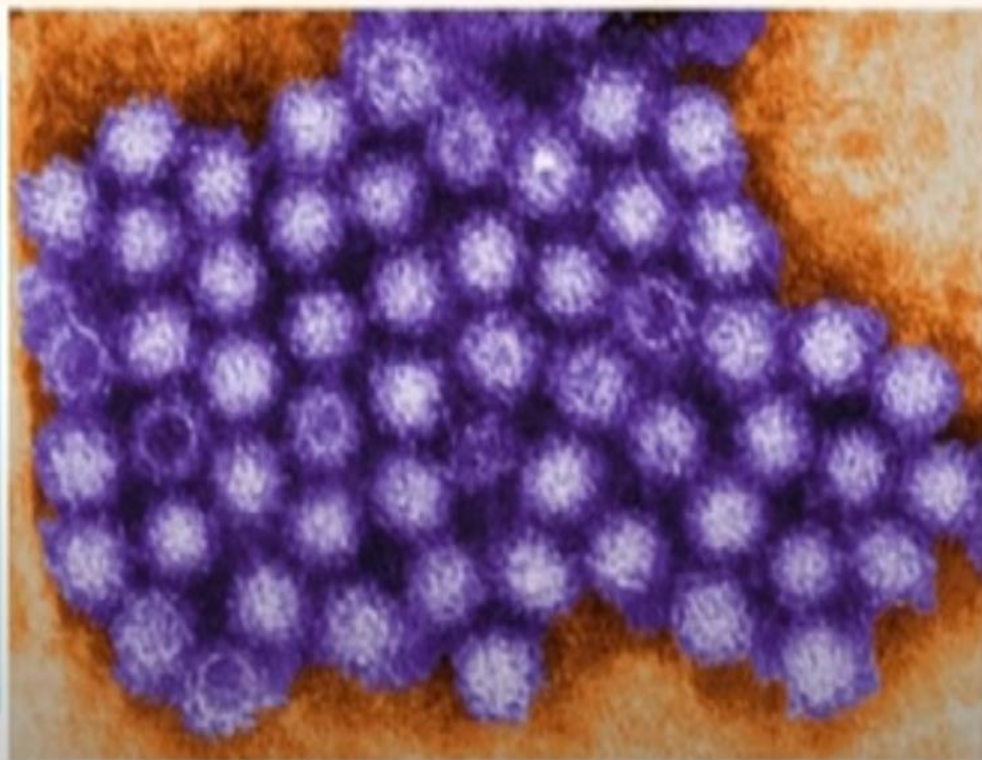


什麼是諾羅病毒？ (Norovirus)

以前稱為**類諾瓦克病毒**

Norwalk-like virus (NLVs) .

受到感染的人會引起腸
胃道發炎。



諾羅病毒的傳染途徑？

飛沫傳染

吸入病患嘔吐所產生的飛沫



飲食傳染

食用被諾羅病毒污染的食物或飲水



諾羅病毒的傳染途徑？

接觸傳染

接觸到受感染病人的排泄物、嘔吐物等，
再接觸自己的嘴、鼻或眼睛黏膜傳染。



感染諾羅病毒後會出現的症狀

會感到噁心、嘔吐、腹瀉及腹痛

小朋友的嘔吐症狀較明顯

嘔吐



腹瀉



發燒



感染諾羅病毒後會出現的症狀

全身性的症狀如頭痛、肌肉酸痛
倦怠、頸部僵硬、畏光等現象
約有一半的病人會發燒

嘔吐



腹瀉



發燒



感染諾羅病毒後會出現的症狀

症狀持續約24~48小時之後
就會逐漸痊癒

嘔吐



腹瀉



發燒



潛伏期有多久？

一般為12至72小時

有些在12小時內即出現症狀



那些人容易被感染呢？

不論各行各業，男女老少
若疏忽落實良好的衛生習慣
都容易被感染嘍！



如何避免 感染諾羅病毒？





Q:諾羅病毒有疫苗嗎？



沒有



Q:得過會終生免疫嗎？

不會

勤以肥皂水洗手



▲如廁後、進食或準備食物之前，務必使用肥皂水澈底洗手。

▲酒精或乾洗手液對諾羅病毒無效。



近距離 它也能飛沫傳染



最好戴上口罩



跟家人要分開吃飯



餐具碗筷 與家人分開清洗



牙膏也最好獨立使用

食物澈底煮熟



▲所有食物，尤其是貝類，應澈底清洗及煮熟。



▲吃剩的食物應放溫度適中的冰箱中保存。

一般環境消毒



- ▲ 污染的衣物、床單應立即更換。馬桶、門把、玩具物品使用漂白水擦拭(1000ppm)。

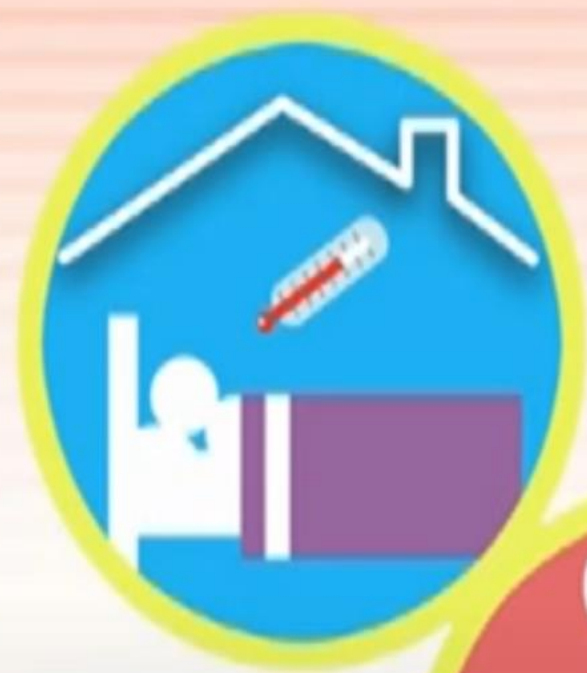
嘔吐、排泄物處理



▲ 糞便、嘔吐物用漂白水消毒(5000ppm)再沖入下水道。

▲ 處理時應戴上手套與口罩。

生病在家休息 不下廚



▲有症狀的人停止處理食物，
餐飲業員工(廚工)，應於症
狀解除至少48小時
後才可上班。



最重要的就是
怕脫水！

一定要看你小孩
尿尿多不多
哭的時候
有沒有眼淚

一天尿尿
至少要四次
沒有包尿布的

溼透的尿布

一天要三包

痛到不讓你
摸他的肚子

我咳嗽會
很痛

兩個重點

尿尿夠不夠

肚子痛不痛

除了水分

電解質的
補充也要
注意！

如果小孩子不喜
歡喝電解液

蛋花湯也是
不錯的選擇



Q:稀釋運動飲料可以嗎？

不建議我！

因濃度不正確

小小小孩拉肚子

除了脫水

還要留意

低血糖！

所謂的「清淡」
並非沒有味道
而是

不要炸
不要油膩

細胞膜是
脂肪構成
油還是建議要
適量攝取

正常吃

只要不是生的
不是炸的
如果吞不下去
就喝水喝湯

諾羅病毒 稀釋消毒水調配方法



一般環境消毒

0.1% 稀釋漂白水泡製方式

漂白水

200cc

免洗湯匙10 瓢



+

清水

10公升

8 瓶1250cc寶特瓶



0.1% (1000ppm)

稀釋漂白水

清理嘔吐物或排泄物污染使用

0.5% 稀釋漂白水泡製方式

漂白水

1000cc

免洗湯匙 50 瓢



+

清水

10公升

8 瓶 1250cc 寶特瓶



0.5% (5000ppm)

稀釋漂白水

特別感謝



衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDC

迦南 銀髮生活福祉中心
CANAAN SENIOR LIVING & CARING HOUSE

家立立社福基金會
GALILEE FAMILY SOCIAL WELFARE FOUNDATION



一粒麥子社福基金會
A KERNEL OF WHEAT FOUNDATION

哈拿之家
HANNAH'S HOPE HOME

TEAM
台東基督教醫院
TAITUNG CHRISTIAN HOSPITAL
Since 1964

黑眼圈奶爸Dr.徐嘉賢醫師