

防範病毒性腸胃炎--諾羅病毒教戰手冊

什麼是諾羅病毒 Norovirus？

諾羅病毒是一群病毒，以前稱為類諾瓦克病毒 Norwalk-like virus (NLVs)，可感染人類而引起腸胃道的發炎。

有什麼症狀：

諾羅病毒感染引起之症狀主要為噁心、嘔吐、腹瀉、腹絞痛，也可能合併發燒，倦怠、頭痛、及肌肉酸痛。一般而言，小朋友的嘔吐症狀較明顯。症狀多會持續 1 至 2 天，之後就會逐漸痊癒。

諾羅病毒是如何傳播：

1. 食入被諾羅病毒污染的食物或飲水。
2. 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。
3. 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。

諾羅病毒之潛伏期、傳染力：

一般為 24 至 48 小時，有些在 12 小時內即出現症狀。諾羅病毒的傳染力非常強，可藉由糞便或嘔吐物人傳人。有些人感染恢復之後二星期內，其糞便內仍有病毒，仍然具有感染力。

如何預防諾羅病毒：

1. 加強洗手：洗手為最有效的方式。特別是在如廁後、進食或者準備食物之前。洗手時，須確實塗抹洗手液(或皂)，用力搓洗手部的每一個介面(包括指尖、指腹、指縫、手心、手背、虎口…等)，並以流動的水沖乾淨。
2. 徹底清洗水果和蔬菜。
3. 徹底地煮熟食物。
4. 不需烹煮的食物應該儘快吃完。
5. 食物需要封上保鮮膜以預防污染，吃剩的食物應該放在溫度適中的冰箱中儲存。
6. 被污染的食物或者懷疑被污染的食物必須丟棄。
7. 避免生食或飲用生水，或使用未經適當處理而且可能已經受到污染的設施或裝備，如餐具、盥洗用具、飲水機、洗手設備…等。

環境消毒：

1. 所有環境表面的消毒以至少 0.1% 漂白水擦拭(1000ppm)進行消毒，包括桌、椅、教具、玩具、門把、廁所、洗手槽、水龍頭、地板、遊樂設施…等。
2. 嘔吐物、排泄物須先以 0.5% 漂白水(5000ppm)充分浸泡、靜置 30 分鐘再行處理。
3. 餐具、食物和飲水均應經過高溫消毒，或煮沸 15~30 分鐘破壞其感染力。
4. 執行消毒的人須戴口罩、橡膠手套，同時保護眼睛及皮膚。

漂白水稀釋方法：

1. 0.5% 稀釋法【漂白水 500cc(含氯量 10%)加入清水至十公升】
2. 0.1% 稀釋法【漂白水 100cc(含氯量 10%)加入清水至十公升】
3. 稀釋的漂白水於 24 小時內使用。