諾羅病毒
感染年齡 各年齡層
主要症狀 嘔吐、輕微腹瀉
感染方式 吃到受汙染的貝類、水產品
(糞口傳染)
上吐
下瀉
病毒性腸胃炎
諾羅 V.S 輪狀
輪狀病毒
感染年齡 嬰兒、6歲以下幼童
主要症狀 水瀉、發燒
感染方式 1. 接觸病毒附著在玩具、門把、馬桶
(糞口傳染) （病毒能附著10天或更久）
2. 或是吃到汙染食物
病毒性腸胃炎目前以諾羅病毒為主
常見症狀有嘔吐、腹瀉
衛生福利部疾病管制署 TAIWAN CDC 廣告
每週健康星

諾羅病毒主要藉由糞口傳染

- 吃到遭病毒汙染的食物
- 如廁後未確實洗手即進食

諾羅病毒也可以藉由飛沫傳染
如同感冒一樣

- 吸入含病毒的飛沫(如咳嗽、打噴嚏)

諾羅病毒怎麼預防？

肥皂洗手並擦乾

乾洗手效力差！

洗手好時機↓

- ✓ 如廁後
- ✓ 接觸公共設施後
- ✓ 準備食物前
- ✓ 用餐前

環境勤消毒

含氯漂白水泡製後須當日使用完畢

- 環境1000ppm
(漂白水1c.c.：清水50c.c.)
- 嘔吐物5000ppm
(漂白水1c.c.：清水10c.c.)

口罩正確戴

生病戴上口罩，保護親朋好友；
健康者戴上口罩，保護自己！

食物飲水要煮熟

病毒在60°C以上才會被消滅
除了準備餐點前應以肥皂洗手外
確實煮熟食物也是預防方法

生病在家多休息

症狀緩解48小時內仍有傳染力

48小時後始得開始調膳備餐

嘉義市政府衛生局 關心您

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。

嘉義市政府衛生局 廣告