

## 109年10月份衛生保健教育宣導專欄—認識諾羅病毒

資料來源:衛生福利部疾病管制署新聞稿

秋冬是諾羅病毒的好發季節，由於諾羅病毒傳染力強，且容易引發群聚感染，請您注意個人手部衛生及飲食安全，如有腹瀉情形，待症狀解除至少48小時以後再恢復上班上學，以降低病毒傳播的風險。

諾羅病毒具多種型別，任何年齡層都可能經由吃到被污染的食物或飲水、手部接觸受污染的物品再碰觸自己的口鼻或眼睛黏膜、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而感染。通常感染後1至3天出現水瀉及嘔吐等腸胃道症狀，也可能有噁心、發燒、頭痛、腹部痙攣、胃痛、肌肉酸痛等情形，症狀可持續1至10天。

為降低病原傳播的風險，疾管署提醒，受病患污染的衣物、床單應立即更換，馬桶、門把等器物表面如被污染，應用20cc漂白水加1公升清水擦拭(1:50)；處理患者嘔吐物及排泄物前應戴上手套與口罩，並用100cc漂白水加1公升清水(1:10)消毒清理。

此外，請您於如廁後、進食或準備食物前應正確洗手；烹製菜餚應注意食品衛生，生熟食應分開處理，並避免食用未充分加熱的蛋、肉類或生食貝類水產品。有疑似症狀(尤其是食品從業人員)，應在家休息，至症狀解除至少48小時後，再恢復上學或工作，如需外出應配戴口罩，避免傳染他人。

### 諾羅病毒 防治三招

— 洗手、消毒、隔離

**疾病小百科**  
諾羅病毒是一群可引起人類腸胃道發炎的病毒，人們可透過食入被病毒污染的食物或飲水、吸入病人嘔吐物所產生的飛沫、或接觸被病毒污染的物品而感染。主要症狀有噁心、嘔吐、腹瀉、腹絞痛、發燒、頭痛及肌肉酸痛；潛伏期約18至72小時不等，發病後症狀持續約24至48小時。

**第一招 洗手** 勤洗手、牢記五步驟 **濕 搓 沖 捧 擦**

1. 打開水龍頭，把手淋濕。
2. 擦上肥皂搓揉起泡約20秒。
3. 將雙手沖洗乾淨。
4. 捧手將水龍頭沖洗乾淨，再關閉水龍頭。
5. 用乾淨毛巾或紙巾將手擦乾。

**第二招 消毒** 漂白水泡製方法

- 一般環境消毒0.1% (1000ppm) 泡製方式 (1:50)  
【200cc漂白水+10公升清水中】  
免洗湯匙10瓢 + 8瓶寶特瓶 (1250ccx8)
- 嘔吐物或排泄物汙染時0.5% (5000ppm) 泡製方式 (1:10)  
【1000cc漂白水+10公升清水中】  
免洗湯匙50瓢 + 8瓶寶特瓶 (1250ccx8)

消毒停留30分後，再使用清水擦拭

**第三招 隔離** 有症狀在家休息，至症狀解除至少48小時後，方可恢復上班、上課。

臺中市政府衛生局 關心您

學務處衛保組關心您