

每年 11 月至隔年 3 月為流感、諾羅病毒等傳染病好發之季節，加以農曆春節期間，入出境人次增加，亦存在傳染病境外移入風險，依據衛生福利部疾病管制署監測之資料顯示，時值流感及病毒性腸胃炎流行期，為防範開學後校園內發生傳染病傳播或群聚事件，請大家落實個人衛生習慣，保護自己及他人健康。

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。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。預防諾羅病毒請注意下列事項：

1. 勤以肥皂洗手，特別是在如廁後、進食或準備食物之前。
2. 環境消毒。
3. 徹底煮熟食材及清洗水果蔬菜。
4. 適當處理嘔吐或排泄物
5. 出入公共場所及清理消毒病患之排泄物或嘔吐物時，應戴口罩以避免飛沫傳染。



流感是由流感病毒引起的急性呼吸道感染疾病，感染流感後引起的症狀主要包括發燒、頭痛、肌肉痠痛、疲倦、流鼻水、喉嚨痛及咳嗽等，有部分感染者會伴隨有噁心、嘔吐以及腹瀉等腸胃道症狀，也可能併發嚴重併發症，甚至導致死亡；最常見併發症為肺炎，其他還可能併發腦炎、心肌炎及其他嚴重之繼發性感染或神經系統疾病等。

防範流感提醒您注意下列事項：

1. 務必落實勤洗手及注意呼吸道衛生。
2. 避免出入人多擁擠、空氣不流通場所。
3. 如有呼吸道症狀時應配戴口罩；打噴嚏時應用面紙或手帕遮住口鼻，或用衣袖代替；與他人交談時，儘可能保持 1 公尺以上。
4. 落實生病不上班、不上課，生病者則應休息至未服用退燒藥情況下退燒後至少 24 小時，才能返校。



諾羅病毒 防治三招

— 洗手、消毒、隔離



第一招

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。主要症狀有嘔心、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。

洗手

勤洗手、牢記五步驟

濕 搓 沖 捧 擦



打開水龍頭
把手淋濕



擦上肥皂搓揉
起泡約20秒



將雙手沖洗乾淨



捧手將水龍頭沖洗乾淨
再關閉水龍頭



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

咳嗽禮節與手部衛生

防範流感，請落實咳嗽禮節與手部衛生

1

咳嗽時用衛生紙遮住口鼻，然後將紙丟進垃圾桶。



2

如果可以忍受，咳嗽時應戴口罩。



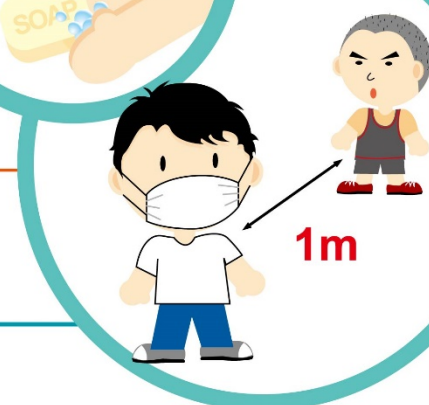
3

手部接觸到呼吸道分泌物之後務必要洗手（使用酒精性乾洗手劑或肥皂及清水洗手）。



4

儘可能與別人距離保持1公尺(3英尺)以上。



手部衛生：

- ✓ 拱手取代握手
- ✓ 咳嗽用手帕掩口鼻
- ✓ 用肥皂勤洗手
- ✓ 雙手不碰觸眼口鼻

廣告



衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDC



www.cdc.gov.tw



1922防疫達人
www.facebook.com/TWCDC

疫情通報及關懷專線：1922