



【為什麼要知道諾羅病毒】

每年11月到次年3月期間，是諾羅病毒等病毒性腸胃炎之主要流行季節。依據行政院衛生署傳染病疫情監視資料顯示，近期全國急診與門診腹瀉就診病例百分比均呈上升趨勢。腹瀉群聚事件以諾羅病毒最為常見，主要發生於學校、護理之家及醫院等場所。校園諾羅病毒群聚事件與飲食暴露關係密切，尤其學生食用受諾羅病毒污染的團膳而集體發病的案件較為常見。安全的食材來源、符合衛生條件的食品調理過程、發病廚工暫時停止從事餐飲工作與維持個人不生飲、不生食及勤洗手的良好衛生習慣是預防諾羅病毒最重要的措施，你我有責，共同防範諾羅病毒，勿讓校園成為傳染的溫床。

【何謂諾羅病毒】

諾羅病毒(Norovirus)是一種會造成人類腸胃炎的病毒，諾羅病毒相較於其他腸胃道病毒或細菌，傳染力很強，只要一百隻病毒，就可能造成感染。諾羅病毒容易發生在季節交替時期，任何年齡層皆可能受到感染。對健康的人通常不會造成極大危害，民眾無需恐慌。但如有老年人、嬰幼兒慢性病及腎臟或心臟疾病，較易發生嚴重病例。

【諾羅病毒傳染方式】

1. 直接接觸感染者身上所帶的病毒、或受嘔吐物、排泄物汙染的物體或環境，並經口食入。
2. 食用被病人糞便所汙染的飲食或水。
3. 吸入病患嘔吐所產生的飛沫。

【感染後會發生的症狀】

通常感染病毒後一般為是24~48小時會發病，急性腹瀉停止之後48小時內依舊有傳染性；常見的群聚地點包含幼稚園、學校、安養院、養護機構、身心障礙機構及醫院；可能出現症狀包含(1)噁心、嘔吐、腹瀉、腹絞痛。(2)全身性的症狀如頭痛、肌肉痠痛、倦怠、頸部僵硬、畏光等現象。(3)約有一半病人會發燒。(4)症狀持續時間約24~48小時。

【諾羅病毒治療方式】

1. 目前並沒有可用於治療諾羅病毒的抗病毒藥物，其治療以支持性療法為主。
2. 患者除了多休息外，應該要注意營養及水分、電解質的攝取，以避免脫水。
3. 罹病期間飲食應清淡，因過油或太甜的食物並無法吸收，反易導致腹瀉症狀更加嚴重。

【諾羅病毒預防】

1. 處理食物及進食前、如廁後須徹底洗手。
2. 徹底清洗果及蔬菜。
3. 所有食物(特別是貝殼類海產)應該徹底煮熟才食用。
4. 有嘔吐或腹瀉症狀的人，勿上班或上學，並就醫診治，尤其是餐飲業者(廚工)，應於症狀解除後48小時後才可上班。
5. 立即清理糞便及嘔吐物，徹底消毒被汙染的地方；清理期間應安排其他人士遠離嘔吐物及被汙染的地方，處理時須戴上手套及口罩，事後必須徹底洗手。
6. 目前無疫苗可預防。

【諾羅病毒消毒方式】

諾羅病毒 消毒方式

- ◆酒精或乾洗手液無消毒功能。
- ◆需要較高濃度(比腸病毒高10倍)的稀釋漂白水。泡製方式(以市售漂白水次氯酸鈉濃度5%計算)
 - 一般環境消毒0.1%(1000ppm)泡製方式：
【200cc漂白水 + 10公升清水中】
免洗湯匙10瓢 + 8瓶大瓶寶特瓶
 - 嘔吐物或排泄物汙染時0.5%(5000ppm)泡製方式：
【1000cc漂白水 + 10公升清水中】
免洗湯匙50瓢 + 8瓶大瓶寶特瓶
- ◆消毒停留30分鐘後，再使用清水擦拭。

資料來源：教育部書函 臺體(二)字第1010251596號

【正確洗手方式】

正確濕洗手步驟：濕、搓、沖、捧、擦，大約需要40-60秒。

正確洗手 遠離疫病
Wash Hands Correctly Keep Disease Away

1. 把手弄濕
Wet hands with water
2. 抹上肥皂，手心、手背、指尖及指縫搓揉二十秒
Rub hands with soap at least 20 seconds
3. 把手上肥皂沖洗乾淨
Rinse hands with water
4. 用水把水龍頭沖乾淨並記得關水龍頭
Hold water to rinse faucet then turn it off
5. 把手擦乾或烘乾
Wipe or dry hands with clean tissue

全民洗手 遠離疫病
Wash hands to avoid disease infection

餐前、廁後應洗手
Wash hands before eating and after using the lavatory

衛生署疾病管制局關心您
Centers for Disease Control, Taiwan, R.O.C.

參考資料：行政院衛生署疾病管制局 <http://www2.cdc.gov.tw/ct.asp?xItem=13391&ctNode=1887&mp=1>