

病毒性腸胃炎

一、什麼是病毒性腸胃炎？

病毒性腸胃炎是由感染病毒所造成，有多種不同的病毒均可能導致腸胃炎，最常見的是輪狀病毒、類諾瓦克病毒及腺病毒等。

二、病毒性腸胃炎有什麼症狀？

感染後 1 到 2 天內會出現水瀉、嘔吐，也可能有頭痛、發燒和胃痛，一般而言，會持續 1 至 6 天。大多數的人感染病毒性腸胃炎之後都可以康復，沒有任何任後遺症。但對於嬰兒、幼兒和殘疾或年長者，因在嘔吐、腹瀉的過程，自己無法適時補充水分，可能造成嚴重脫水、電解質不平衡的現象。

三、病毒性腸胃炎是如何傳播？

1. 食用或飲用受病毒污染的食物或飲水。
2. 接觸病患的嘔吐物或糞便。
3. 接觸受病毒污染的物品。
4. 經飛沫傳染。

四、如何預防病毒性腸胃炎？

1. 飯前和便後應洗手；為嬰幼兒或老年人更換尿布或處理排泄物之後，以及準備餐點之前也應洗手。
2. 蔬果要清洗乾淨；避免生食生飲。
3. 注意居家環境衛生。
4. 新生兒餵哺母乳可提高嬰幼兒的免疫力。

五、感染病毒性腸胃炎的健康照顧：

1. 補充水分及電解質，避免脫水。
2. 不要和其他健康的嬰兒、幼兒、兒童或老人，於同一房間遊戲或接觸，在沒有腹瀉、嘔吐之後，這種區隔應該持續 2 天。
3. 病患不應為家人準備食物，在沒有症狀之後，還需要暫停 2 天後，才能幫家人準備食物。
- 4 建議在家休息，不要去托兒所、上學或上班。

六、照顧者的注意事項：

1. 照顧病毒性腸胃炎的患者之後，應該用肥皂和自來水徹底洗手，保護自己和其他健康的人。

2. 清洗及消毒被嘔吐物、排泄物弄髒的床單、衣物和環境週遭，減少病毒的蔓延。

3. 清洗嘔吐物或排泄物時：

(1) 建議使用口罩。

(2) 要戴手套，在脫下和丟掉手套後要洗手。

(3) 使用隨用隨丟的紙巾或拭布來清理任何物體，並且把這些紙巾放在垃圾袋，密封後才放在垃圾桶。

(4) 用熱水或漂白水清洗弄髒的環境，並且徹底抹乾。