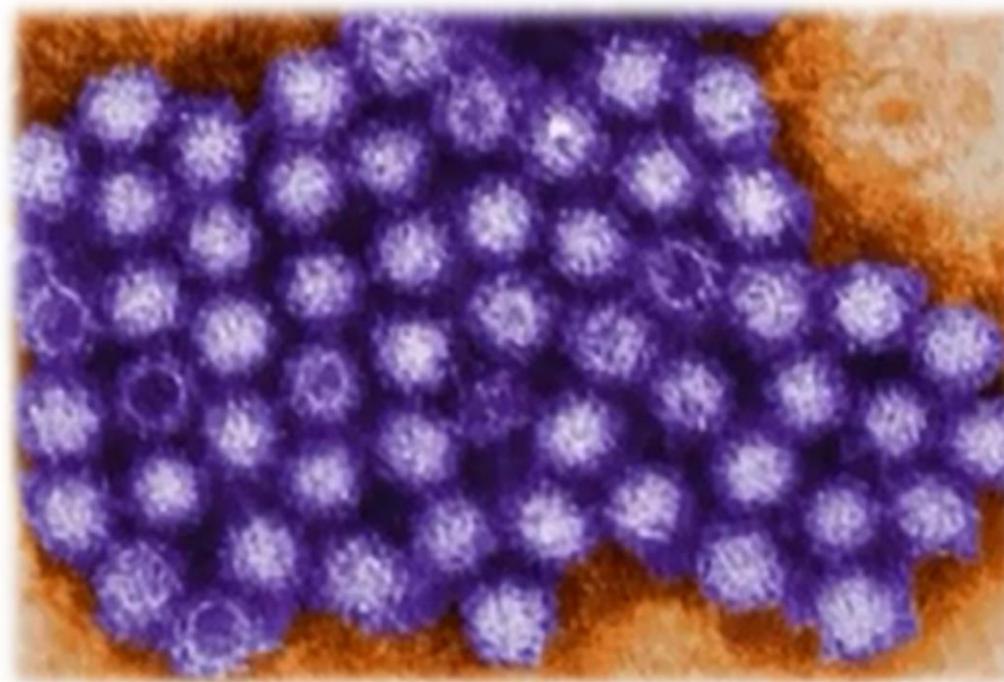


認識諾羅病毒

資料來源：衛生福利部疾病管制署

什麼是諾羅病毒 (Norovirus)

- 諾羅病毒以前稱為類諾瓦克病毒Norwalk-like virus (NLVs)，是一群可感染人類引起腸胃道發炎的病毒。



諾羅病毒

上吐

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)

病毒性腸胃炎

諾羅 VS 輪狀

下瀉

感染年齡 嬰兒、6歲以下幼童

主要症狀 水瀉、發燒

輪狀 病毒

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

衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDC 廣告

每週健康星

感染諾羅病毒的症狀有那些？

- 諾羅病毒感染引起之症狀主要為噁心、嘔吐、腹瀉及腹絞痛，也可能合併發燒、寒顫、倦怠、頭痛及肌肉酸痛。一般而言，年紀較小的幼童嘔吐症狀較明顯。症狀通常會持續1至2天，之後就會逐漸痊癒。

會感到噁心、嘔吐、腹瀉及腹痛
小朋友的嘔吐症狀較明顯



諾羅病毒之感染途徑

- 食入被諾羅病毒污染的食物或飲水。
- 接觸被諾羅病毒污染的物體表面，再碰觸自己的嘴、鼻或眼睛黏膜傳染。
- 諾羅病毒只需極少的病毒量便可傳播，因此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也可能受感染。
- 諾羅病毒的傳染力非常強，可藉由排泄物或嘔吐物人傳人。有些人感染恢復後二星期內，其糞便內尚有病毒，仍然具有感染力。

諾羅病毒之潛伏期

- 一般為24至48小時。

諾羅病毒之好發年齡層

- 所有的年齡層皆有可能遭受感染，常見於學校、醫院、收容及安養等人口密集機構。大部分感染諾羅病毒的人可以完全恢復，不會有長期後遺症，不過對於那些因嘔吐或腹瀉流失體液及電解質而又無法補充的人，如嬰幼兒、年長者、免疫功能不良者及需要長期照護者，其體液的流失可能導致脫水及電解質不平衡，進而抽搐，甚至死亡，需要特別注意。

是否有治療諾羅病毒之特效藥？

- 目前並沒有治療諾羅病毒感染的特效藥，治療最重要的原則是適度補充水分與電解質，以防止脫水和電解質的流失。家中有嬰兒或幼小孩童的家庭可在一般藥局購得口服電解質溶液，以備需要。

感染諾羅病毒需要注意的事項

- 感染諾羅病毒期間應注意**補充水分與營養**，必要時**補充電解質**。建議可透過**少量多餐**的方式食用清淡飲食，避免過油或高糖分的食物刺激腸道蠕動，加劇腹瀉的情況；但同時也必須注意營養的攝取，以幫助腸胃道細胞的修復。另外，須特別**注意個人衛生**，經常且**正確地洗手**，並**避免接觸傳染**，以防將病毒傳染給家人或朋友。



建議在家休息，不要去幼兒園、上學或上班。



得到**病毒性腸胃炎** 要注意什麼？

注重個人衛生，防止病毒再向外傳染

— 補充水分及電解質，避免脫水

— 用**肥皂勤洗手**

— 稀釋漂白水清洗消毒弄髒的衣物及環境

— 腹瀉嘔吐**症狀解除後2日**才能接觸健康的人與料理食物

— 請假**在家休息**，不上班上課



感染諾羅病毒後是否終生免疫？ 有疫苗可以預防感染嗎？

- 諾羅病毒因基因變異大而產生多種型別病毒株，單一次的感染並無法對其他型別之諾羅病毒產生完全的保護力，未來仍有遭受感染的可能。另外，諾羅病毒目前尚無疫苗可以施打。

如何避免感染 諾羅病毒

- 注意個人衛生，備餐前、進食前、如廁後及照顧病人後，皆應以肥皂或洗手乳**正確洗手**。
- 蔬果要清洗乾淨，**避免生食生飲**，尤其是貝類水產品應澈底煮熟再食用；與他人共食應使用公筷母匙。
- 為預防疾病傳播，受病患污染的衣物、床單應立即更換，並以**漂白水消毒**環境或器物表面；病患應於腹瀉或嘔吐症狀解除後2日再接觸健康的人或調理食物。
- 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。

諾羅病毒預防方法

1 勸以肥皂水洗手

如廁後、進食或準備食物之前，用肥皂水澈底洗手
(酒精性乾洗手無效)



2 澈底煮熟

所有食物(尤其是貝類)，應澈底清洗及煮熟



3 環境消毒

汙染衣物、床單立即更換，馬桶、門把、玩具物品用漂白水擦拭(1000ppm)



4 嘔吐、排泄物處理

糞便、嘔吐物用漂白水消毒(5000ppm)再沖入下水道，處理時戴手套與口罩



5 生病在家休息

有症狀的人停止處理食物，餐飲業員工應於症狀解除48小時後才可上班



詳見疾病管制署「諾羅病毒(Norovirus)感染控制措施指引」

環境消毒

- 酒精性消毒劑對引起腸胃炎的病毒殺滅效果不佳，須使用較高濃度的稀釋漂白水。稀釋漂白水前應穿戴手套、口罩及防水圍裙，稀釋的漂白水應當天配製並標示日期名稱，未使用的部分在24小時後應丟棄。



Q

要怎麼樣才能消滅諾羅病毒呢？

A 一般酒精性消毒劑可以殺死有外套膜(envelop)的病毒，但「諾羅病毒」並沒有外套膜，所以酒精無法有效殺死諾羅病毒，最有效方法是使用肥皂徹底清潔手部。

另外，環境清潔用稀釋漂白水消毒、食品應至少加熱達到70°C再食用，才能達到預防感染的效果。





漂白水如何稀釋配製呢？

1. 環境消毒—0.1%漂白水泡製方式：
【200cc市售漂白水+10公升清水】
2. 嘔吐物及排泄物消毒—0.5%漂白水泡製方式：
【1000cc市售漂白水+10公升清水】
3. 稀釋的漂白水，應當天配製並標示日期名稱，
未使用的部分在24小時後應丟棄。



嘔吐物及排泄物 該如何消毒呢？

- 1 戴上口罩及手套
- 2 用0.5%漂白水灑在嘔吐物或排泄物上
- 3 用拋棄式紙巾、抹布或舊報紙覆蓋後清除
- 4 用0.1~0.5%漂白水由外往內擦拭汙染區
- 5 用0.1~0.5%漂白水由外往內大範圍輕灑
- 6 30分鐘後用清水擦拭或沖洗

正確勤洗手五式：

【第一式】

濕



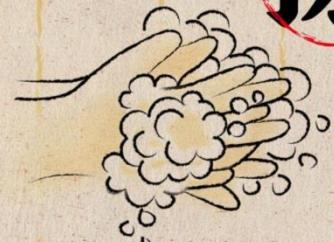
【第五式】

擦



【第二式】

搓



【第四式】

捧



【第三式】

沖



自我保護
萬無一失



謝謝聆聽
