

通

知

中華民國 104 年 10 月 8 日

聯絡人：蔡佳玲

聯絡分機：7069

台灣地區諾羅病毒主要流行季節為 11 月到 3 月間，高峰期為 1 月份。諾羅病毒則是任何年齡層皆可能受到感染，由於傳染力強大，因此很容易 1 人感染、全家中鏢，敬請轉知所屬知悉，做好個人衛生，以避免造成疫情傳播。

***傳染途徑**

諾羅病毒主要透過糞口途徑傳播，食入受病人排泄物或嘔吐物污染的水或食物而傳染，也可能經由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。

***疾病症狀**

症狀主要為水樣腹瀉、腹絞痛、噁心、嘔吐，也可能合併發燒，倦怠、頭痛、及肌肉酸痛，症狀多會持續 1 至 3 天，之後就會逐漸痊癒。

***治療方法**

目前對諾羅病毒沒有疫苗或藥物，只能採取症狀治療。患者多休息、戴口罩，且要注意水分、電解質的攝取，以避免脫水。腸胃炎期間飲食應清淡，避免油膩、刺激性食物，以免腹瀉症狀更加嚴重。

***預防方法**

嚴格的遵守個人和食品衛生習慣，才能預防諾羅病毒：

- 1、勤洗手，特別是在如廁後、進食或者準備食物之前。為嬰幼兒或老年人更換尿布或處理排泄物之後，也應洗手。
- 2、飲水要先煮沸再飲用，所有食物都應清洗乾淨並徹底煮熟，絕不生食。
- 3、外食要選擇乾淨衛生的餐飲場所。
- 4、不需烹煮的食物應該儘快吃完。
- 5、食物需要封上保鮮膜以預防污染，吃剩的食物應該放在溫度適中的冰箱中儲存。
- 6、被污染的食物或者懷疑被污染的食物必須被丟棄。
- 7、注意居家環境衛生，必要時可用漂白水消毒。所有環境表面消毒，以市售漂白水 20 毫升混和於 1 公升清水內（即 1000 ppm）進行消毒擦拭。

學生事務處衛生保健組 關心您