**基隆市立八斗國小傳染性疾病（病毒性腸胃炎）衛教宣導單張**

**\*\*\*什麼是病毒性腸胃炎？ 由感染病毒造成，不同病毒均可能導致腸胃炎最常見為諾羅病毒，**

**輪狀病毒及腺病毒等。**

**\*\*\*如何傳播？途徑? 主要透過糞口途徑傳播，如經由與病人的密切接觸（例如：透過與病人分享食物、水、器皿、接觸到病人的嘔吐物、排泄物或病人曾接觸的物體表面）、吃到或喝到汙染的食物或飲料。**

**☆諾羅病毒一般在急性腹瀉停止之後48小時內依舊有傳染性。
☆輪狀病毒一般在急性發作期8天之內，還具有感染力**

**\*\*\*臨床症狀:**

**病毒性腸胃炎的主要症狀是水瀉和嘔吐。也可能會有頭痛、發燒、腹部痙攣、胃痛、噁心、肌肉酸痛等症狀，通常感染後1~3天開始出現腸胃炎症狀，症狀可以持續1~10天，病程的長短取決於所感染的病毒種類及個人的免疫力。對大部分的人來說，得到病毒性腸胃炎通常可以完全恢復，不會有長期後遺症，但對於嬰兒、幼童和無法照顧自己的人（例如：需要長期照護或老人），可能導致脫水、電解質不足，進而抽搐，甚至死亡，此外，免疫受抑制的人，病程較長，症狀通常較嚴重**

**☆☆預防方法**

**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。注意居家環境衛生。
3.新生兒餵哺母奶可提高嬰幼兒的免疫力。目前市面上已有輪狀病毒疫苗，若家有幼兒可諮詢小兒科或家醫科醫師後考慮自費接種。**

**（一）感染病毒性腸胃炎的健康照顧：
1.補充水分及電解質，避免脫水及電解質不足。
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，這種區隔應該持續至少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。**

**建議在家休息，不要去托兒所、上學或上班。**

**（二）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（＞85℃）或漂白水清洗弄髒的環境，並且徹底抹乾**

**★★有效的洗手5步驟：濕→搓→沖→捧→擦**

 **八斗國小 健康中心關心您**