

腸病毒

好發季節：夏(4月至9月)

傳染途徑

糞口傳染、接觸傳染(病人的口鼻分泌物、飛沫、皮膚上潰瘍的水泡)。

潛伏期

2~10天，平均3~5天。

可傳染期

發病後一週內傳染力最強。

臨床症狀

發燒、手足口病、疱疹性咽峽炎，約5-8成為無症狀感染者，5歲以下嬰幼兒為高危險族群。

防治與照護

- 正確洗手，雙手勿碰眼、口、鼻；流行期，避免出入人潮擁擠公共場所。
- 生病應儘速就醫，請假在家多休息；出現嗜睡、肌躍型抽搐、持續嘔吐、呼吸急促、心跳加速等重症前兆或治療後症狀持續未緩解時，請立刻轉至大醫院就醫。
- 居家環境及兒童玩具(尤其是帶毛玩具)經常清洗、消毒。
- 補充營養與水分，避免脫水或營養不足，影響恢復。選擇易入口、軟涼、無刺激性、流質的食物。
- 家中如有人感染腸病毒應區隔家中嬰幼兒，避免接觸傳染給第二位孩童。

消毒建議

含氯漂白水(酒精無法抑制腸病毒)。

流感

好發季節：秋冬(10月至隔年3月)

傳染途徑

飛沫傳染(咳嗽或打噴嚏)、接觸傳染(接觸感染者口、鼻分泌物，再碰觸自己的口、鼻或眼睛)。

潛伏期

1~4天，平均2天。

可傳染期

發病前1天至症狀出現後3-7天，幼童的傳播期長達數十天。

臨床症狀

發燒、咳嗽、喉嚨痛、全身酸痛、頭痛、寒顫與疲勞、部分患者伴有腹瀉、嘔吐。

防治與照護

- 正確洗手，雙手勿碰眼、口、鼻；流行期，避免出入人潮擁擠公共場所。
- 生病戴口罩就醫，在家休息不上班不上課。
- 咳嗽打噴嚏以手帕或衣袖掩住鼻口。
- 均衡營養提升身體抵抗力。
- 保持室內空氣流通，降低病毒傳播機會。
- 每年按時接種流感疫苗。
- 有症狀後應儘速就醫，並依醫師評估，服用流感抗病毒藥劑或合併支持性療法治療。

消毒建議

酒精及含氯漂白水均可。

病毒性腸胃炎

好發季節：秋冬(10月至隔年3月)

傳染途徑

接觸病人的嘔吐物、排泄物或吃、喝到汙染的食物及飲料。

潛伏期

- 諾羅病毒:24~48小時。
- 輪狀病毒:24~72小時。

可傳染期

- 諾羅病毒:急性腹瀉停止之後48小時內。
- 輪狀病毒:急性發作期8天之內。

臨床症狀

水瀉、嘔吐、頭痛、發燒、腹部痙攣、胃痛、噁心、肌肉酸痛。

防治與照護

- 正確洗手，雙手勿碰眼、口、鼻。
- 蔬果要清洗乾淨；避免生食生飲，徹底煮熟所有食物尤其是貝類。
- 生病在家休息不上班不上課。
- 補充水分及電解質，避免脫水及電解質不足。
- 採清淡飲食，避免酸辣、油膩等刺激性食物。
- 腸胃炎未恢復前禁食牛奶、豆漿，以免發生腹脹。

消毒建議

含氯漂白水(酒精無法抑制諾羅病毒及輪狀病毒)。



健康 浴手 小提醒

洗手 5 步驟



1 開水龍頭把手淋濕，並抹上肥皂或洗手乳 2 肥皂起泡後，將手心、手背、指縫搓揉20秒



3 用清水將雙手沖洗乾淨不殘留 4 捧水沖洗水龍頭後，關閉水龍頭 5 用乾淨毛巾或紙巾把手擦乾

洗手 5 時機



吃東西前



跟小寶寶玩時



上廁所後



看病前後



擤鼻涕後



居家消毒小撇步



消毒藥品請妥善收藏，防止兒童誤食，若皮膚或眼睛不慎沾染漂白水，請用大量清水沖洗。一般市售漂白水含有5%次氯酸鈉(50000ppm)，使用時請穿戴防水手套並注意安全。

消毒重點

餐具衣服被褥



消毒種類	消毒方法
【加熱法】 0.02%漂白水溶液 (200ppm)	煮沸100°C 浸泡

一般環境



地面、常接觸物體表面、門把、
開關、樓梯扶把、玩具、遊樂設施等

消毒種類	消毒方法
0.05%漂白水溶液 (500ppm)	噴灑或擦拭

汙染的環境



被病患分泌物、嘔吐物或排泄物汙染

消毒種類	消毒方法
0.1~0.5%漂白水溶液 (1000~5000ppm)	噴灑或擦拭

濺落之排泄物、嘔吐物或分泌物



消毒種類	消毒方法
0.5%漂白水溶液輕灑 在嘔吐物或排泄物上 (5000ppm)	用拋棄式紙巾或 抹布吸收主要濺 落物再消毒

* 擦拭消毒後，過30分鐘再用清水擦拭，可減少刺鼻味。
* 清洗完畢的物體可移至戶外，接受陽光照射。

範例：以泡製500ppm(0.05%) 含氯漂白水為例



(每湯匙約為20c.c.) X 5

加入10公升的自來水中
(大寶特瓶每瓶容量1,250c.c.，8瓶
即等於10公升)，攪拌均勻即可。



1,250c.c. X 8

