

## 預防腸病毒感染注意事項

由於腸病毒型別很多，無法得過一次就終身免疫，而且目前並沒有疫苗可以預防（小兒麻痺除外），又可經口、飛沫及接觸等途徑傳染，控制不易，故民眾應注意下列預防方法：

一、高危險群：三歲以下小孩要特別小心，有較高比率得到腦炎、類小兒麻痺症候群或肺水腫。

二、增強個人之免疫力：注意營養、均衡飲食、適當運動及充足睡眠。

三、加強個人衛生：正確且勤加洗手，以預防自身感染，及避免藉由接觸傳染給嬰幼兒。

四、注意環境衛生：保持環境清潔及通風。

五、避免接觸受感染者：避免出入過度擁擠之公共場所，不要與病患（家人或同學）接觸。

六、如有疑似腸病毒感染症狀請儘速就醫。

七、家中有病患時應注意：

（一）小心處理病患之排泄物（糞便、口鼻分泌物），且處理完畢應立即洗手。

（二）多補充水分，學童儘量請假在家休息，以避免傳染給同學。

（三）對家中之第二個病患要特別小心，其所接受的病毒量往往較高，嚴重程度可能提高。

（四）有下列情況需立刻就醫：

1. 有嗜睡、意識不清、活力不佳、手腳無力應即早就醫，一般神經併發症是在發疹二至四天後出現。

2. 肌抽躍（類似受到驚嚇的突發性全身肌肉收縮動作）。

3. 持續嘔吐。

4. 持續發燒、活動力降低、煩躁不安、意識變化、昏迷、頸部僵硬、肢體麻痺、抽搐、呼吸急促、全身無力、心跳加快或心律不整等。

5. 患者應避免與孕婦、新生兒及小孩接觸。