

# 腸病毒

即將面臨腸病毒的流行期間（衛生署預估 3~4 月為流行高峰），故請家長將此衛教單張詳細閱讀以利獲得正確的腸病毒衛教措施，給予孩子最佳的健康照護。

## 一、傳播途徑：

人類是腸病毒唯一的傳染來源，主要經由腸胃道（糞-口、水或食物污染）或呼吸道（飛沫、咳嗽或打噴嚏）傳染，亦可經由接觸病人皮膚水泡的液體而受到感染。在發病前數天，喉嚨部位與糞便可就發現病毒，此時即有傳染力，通常以發病後一週內傳染力最強；而患者可持續經由腸道釋出病毒，時間長達 8 到 12 週之久。

## 二、病徵：

1. 腸病毒的病徵很明顯，潛伏期約 3 至 7 日。
2. 1 至 5 日類似感冒的症狀，6 至 10 日手掌、腳掌出現無痛的皮疹或水泡。
3. 併發症：病毒性腦膜炎。

## 三、預防方法：預防腸病毒最重要是注重個人衛生。

1. 勤洗手，養成濕、搓、沖、捧、擦正確洗手五步驟。
2. 均衡飲食、適度運動及充足睡眠，以提昇免疫力，注意居家環境的衛生清潔及通風。
3. 生病時，應儘速就醫，請假在家多休息。
4. 流行期間，避免出入人潮擁擠，空氣不流通的公共場所。
5. 兒童玩具（尤其是帶毛玩具）經常清洗、消毒。
6. 病童應留在家中且減少到人多擠迫的地方，直至紅疹消退及水泡結痂。

## 五、腸病毒感染重症前兆病徵，若有下列症狀請儘速就醫：

- (1) 有嗜睡、意識不清、活力不佳、手腳無力應及早就醫。
- (2) 持續嘔吐。
- (3) 肌躍型抽搐（類似受到驚嚇的突發性全身肌肉收縮動作）。
- (4) 持續發燒、活動力降低、意識變化、抽搐、呼吸急促、全身無力、心跳加快或心律不整等。

## 腸病毒消毒方法：

含氯漂白水之使用方法：

- 1) 一般環境消毒，建議使用 500ppm 濃度之漂白水，包括：課桌椅、玩具、書本、遊樂設施、娃娃車等，均要以消毒劑進行清潔與消毒。
- 2) 針對病童分泌物或排泄物污染之物品或表面，建議使用 1000ppm 之漂白水。
- 3) 以泡製 500ppm 含氯漂白水為例：
  - a. 取市售家庭用漂白水（濃度一般在 5 到 6%）5 湯匙（一般喝湯用的湯匙，約 15 至 20cc）。
  - b. 加入 10 公升的自來水中（大寶特瓶每瓶容量 1,250cc，8 瓶即等於 10 公升），攪拌均勻即可。

## 六、請假規則

凡經臨床診斷為（疑似）腸病毒感染之幼（學）童，建議其請假 7 日。