

腸病毒不要來



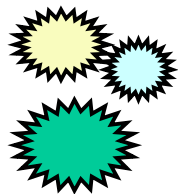
病毒細菌不會自己趴趴走， 那傳染病怎麼來的？

病原體

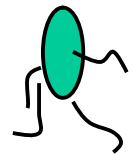
Ameba



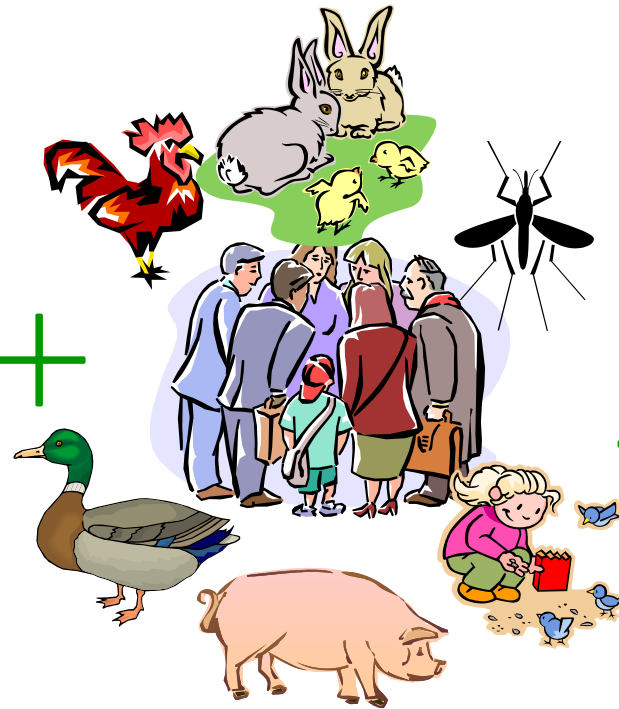
virus



Bacteria



傳染途徑



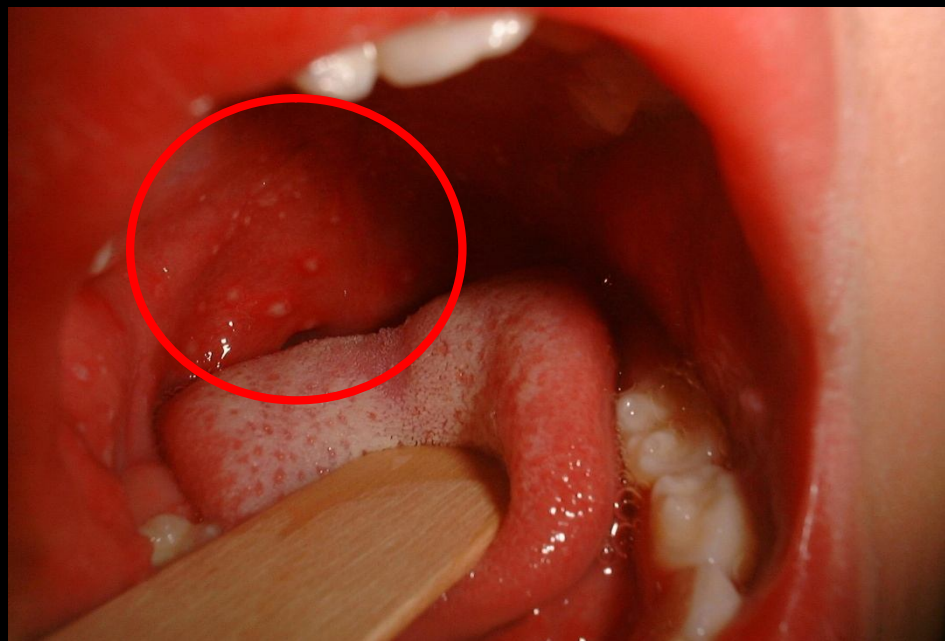
宿主
抵抗力



傳染方式及症狀疾病

1. 腸病毒可出現於糞便中及咽喉分泌液中，人與人間經飛沫或糞口傳染。
2. 流行於夏秋季，今年因為氣候異常的關係，腸病毒有提前流行的趨勢。
3. 喜歡侵犯抵抗力較弱的幼兒。
4. 潛伏期約2-10天。
5. 腸病毒常見症狀：引起高燒、咽喉腫痛、倦怠、全身酸痛不適、並會造成口腔多處潰瘍（疱疹性咽峽炎）及四肢出疹水泡疹（手足口病）。
6. 大多數之感染為無症狀感染或非特定性發燒疾病。





腸病毒感染重症前兆

- 嗜睡、意識不清、活力不佳、手腳無力：

發燒本身就會影響小孩活力，所以症狀的判斷應以體溫正常時的精神活力為準。

- 肌抽躍：

通常是在睡眠中時出現被驚嚇或突然間全身肌肉收縮，隨著病情變化嚴重，在清醒時也會出現。

- 持續嘔吐：

嘔吐可為腦壓上升的症狀表現之一，嘔吐次數愈多愈要注意。

- 呼吸急促或心跳加快：

小孩安靜且體溫正常時，心跳每分鐘120次以上。



我得過腸病毒， 那我還會再得嗎？

- 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（小兒麻痺疫苗除外）可以預防，又可經口、飛沫、接觸等多種途徑傳染，控制不易，但是不論哪一型腸病毒，都可透過簡單的衛生保健動作，大大降低感染的機會



怎麼預防？

1. **勤洗手**，養成良好的個人衛生習慣。
2. 均衡飲食、適度運動及充足睡眠，以提昇免疫力。
3. 生病時，應儘速就醫，請假在家休息。
4. 注意居家環境的衛生清潔及通風。
5. 避免出入人潮擁擠，空氣不流通的公共場所。
6. 儘量不要與疑似病患接觸。
7. 新生兒可多餵食母乳，提高抵抗力。
8. 兒童玩具（尤其是帶毛玩具）經常清洗、消毒。
9. 幼童之照顧者或接觸者應特別注意個人衛生（成人常為無症狀帶菌者）。



正確洗手 遠離疫病

Wash Hands Correctly

Keep Disease Away



1. 把手弄濕

Wet hands with water



2. 抹上肥皂，手心、手背、指尖及指縫搓揉二十秒

Rub hands with soap at least 20 seconds



3. 把手上肥皂泡沖洗乾淨

Rinse hands with water



4. 用水把水龍頭沖乾淨並記得關水龍頭
Hold water to rinse faucet then turn it off



5. 把手擦乾或烘乾

Wipe or dry hands with clean tissue

全民洗手 遠離疫病
Wash hands to avoid disease infection

餐前、廁後應洗手
Wash hands before eating and after using the lavatory



衛生署疾病管制局關心您
Centers for Disease Control, Taiwan, R.O.C.

環境及用品消毒方法

 消毒劑：稀釋後環境拭，使用醛類、鹵素類消毒劑，如市售含氯漂白水可使失去活性，衣物漂白水（含氯）的洗滌可殺死腸病毒

 乾燥：可降低腸病毒在室溫下存活的時間

 紫外線：陽光暴曬或紫外線照射可降低病毒活性

 溫度的影響：

1. 腸病毒室溫可存活數天，4 °C可存活數週，在冷凍下可存活數月以上；但在50 °C以上溫度，很快失去活性。
2. 所以食物的加熱處理，內衣褲熱水的浸泡處理可減少傳播。
3. 冷氣空調影響不大。



如何泡製消毒劑？

- 室內環境表面、玩具之消毒：地面、牆壁、廁所、浴室、廚房及臥室打掃乾淨後，以含氯500 ppm之漂白水溶液充分洗刷。



5.5瓶
(1500cc/瓶) +



5湯匙
(一匙20cc)

如何泡製消毒劑？

- 遭病童口鼻分泌物或排泄物污染之物品或表面，建議使用1000ppm漂白水擦拭



5.5瓶
(1500cc/瓶) +



10湯匙
(一匙20cc)

或



1.5瓶
(600cc/瓶) +



1湯匙
(一匙20cc)



環境消毒重點及注意事項

- (1) 不需要大規模噴藥消毒。
- (2) 只需對於常接觸物體表面（門把、課桌椅、餐桌、樓梯扶把）、玩具、遊樂設施、寢具及書本做重點性消毒。
- (3) 清洗完畢的物體可移至戶外，接受陽光照射。
- (4) 泡製漂白水時，務必配戴手套（防止皮膚受侵蝕）及口罩（防止吸入飄散出來的氯氣）
- (5) 擦過漂白水之後的物體表面要再用清水擦過一次。

何時可以恢復正常團體生活？

- 當病童不發燒，可以進食且體力恢復後，即可恢復正常團體生活。
- 或者詢問主治醫師。
- 通常需要**一星期左右**的時間，因為傳染期在恢復後仍在，因此在處理病童的糞便時要特別注意。



患者的飲食

- 流質、涼軟的食物
 - 冰淇淋、果凍、布丁、仙草、果汁、優酪乳、豆花
- 補充水分：稀釋的運動飲料
- 患者食器應分開處理



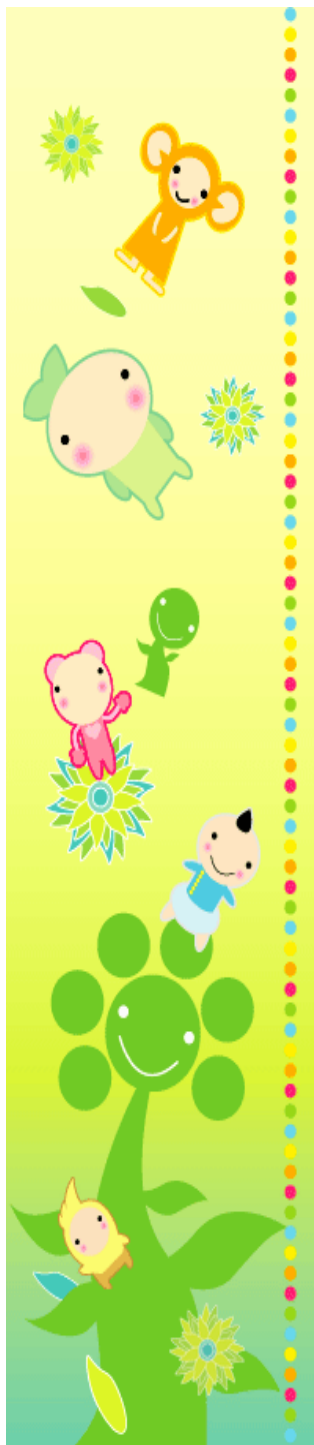
有獎徵答

Q1：怎麼預防腸病毒？

Q2：腸病毒重症前兆？

舉兩個症狀。

Q3：怎麼泡製消毒劑？



謝謝您的參與

勤洗手～

病毒細菌遠離我



霖園醫院感染管制組
關心您