

# 腸病毒 預防及照護

腸病毒的傳染力極強，但可透過簡單的衛生保健動作，有效降低感染的機會。

## 傳染方式

- ◆糞口傳染:吃到受病毒染污的水或食物。
- ◆飛沫傳染:經由咳嗽、打噴涕傳染。
- ◆接觸傳染:接觸病人口鼻、水泡破掉的分泌物而感染。

## 症狀

發病後一週內傳染力最強，大多數感染者，並無臨床症狀或臨床症狀極為輕微，而大部分病例過了幾天之後即會自然痊癒。常見的典型症狀：

◆手足口症：  
為發燒及身體出現紅疹，疹子頂端有小水泡，主要分布於口腔黏膜、舌頭、四肢多分布於手掌、腳掌、及手指、腳趾間。

◆疱疹性咽峽炎：  
特徵為突發性發燒、嘔吐及咽峽部出現小水泡或潰瘍、流口水。

◆極少數個案，有可能發生其他併發症或進展至重症。

## 照護注意事項

- ★需用肥皂勤洗手，酒精消毒效果有限。
- ★可進食流質、軟質、冰涼的食物。
- ★可依照醫師開立之局部止痛劑，於用餐前使用，減少口腔疼痛感。
- ★感染發病後，需休息一週，避免傳染給其他人。

★環境消毒:將市售含氯漂白水(用5-6%)，以清水稀釋100倍。泡製取100c. c. 漂白水(即免洗湯匙 5 瓢或小瓶養樂多瓶1罐的量)，加到10公升清水(即8瓶大寶特瓶的水量)中，攪拌均勻後使用。

★嘔吐物、排泄物消毒:將含氯漂白水(用5-6%)，以清水稀釋50倍。泡製取 200c. c. 漂白水(即免洗湯匙 10 瓢或小瓶養樂多瓶 2 罐的量)，加到 10 公升清水(即 8 瓶大寶特瓶的水量)中，攪拌均勻後使用。

★衣物、物品可使用50-60度的水浸泡大於20分鐘或陽光曝曬等消毒方式。

★如果出現下列重症前兆，請立即至醫院就醫。

