腸病毒衛教單

認識腸病毒

1. 是一群病毒的總稱，共有 100 多種病毒。包括 A 型、B 型克沙奇病毒(coxsackievirus A、B)、小兒麻痺病毒(polio virus)、伊科病毒(echo virus)與最後發現的腸病毒 68 到 71 型。此種病毒世界各地均有，常於夏季、初秋流行，全年都有感染發生，好發於 10 歲以下的孩童。
2. 傳染途徑：糞、口傳染、接觸患者口鼻分泌物、飛沫及皮膚潰瘍水泡。
3. 潛伏期約為二至五天

腸病毒症狀

1. 發燒
2. 手足口症—手掌、腳掌、口內黏膜起紅疹、水泡、疱疹咽峽炎…等。
3. 病程：7 至 10 天，傳染力最強發病後一週左右。

腸病毒感染併發重症前兆病徵，如有以下症狀，務必儘速就醫

1. 嗜睡、意識不清、活力不佳、手腳無力等一般神經併發症，約在發疹二至四天後出現。
2. 肌躍型抽搐（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。

個人防護措施

- A. 良好衛生習慣，勤用肥皂洗手。
- B. 正確洗手 5 時機：1. 上廁所後 2. 吃東西前 3. 看病前後 4. 擤鼻涕後 5. 回到家後及玩遊戲後。
- C. 正確洗手 5 步驟：1. 用肥皂—濕、搓（至少 20 秒）、沖、捧、擦。
 2. 個人健康管理：均衡飲食、適度運動及充足睡眠，以增強個人免疫力。
 3. 環境衛生清潔及通風，避免出入人潮擁擠，空氣不流通公共場所。
 4. 兒童玩具經常清洗，避免玩具放入口中，接觸者、照顧者特別注意個人衛生。

配合及注意下列事項

1. 如有疑似腸病毒症狀，請立即就醫治療並通知學校老師。
2. 醫生確定或疑似腸病毒時，需在家休息一至兩星期（至少一週），實際請假天數由醫生判斷。
3. 居家環境地板、桌椅、玩具、用具…等可用漂白水消毒，注意通風、避免接觸皮膚及眼睛。
4. 漂白水稀釋法：
 - (1) 一般環境消毒：漂白水濃度 500ppm(漂白水 100cc：水 10 公升稀釋，做地板、門把、桌椅消毒)。
 - (2) 若被嘔吐物或排泄物污染：漂白水濃度 1000ppm(漂白水 200cc：水 10 公升稀釋，環境消毒)。