

病毒性腸胃炎衛教單

認識病毒性腸胃炎

1. 病毒性腸胃炎是由感染病毒所造成，有多種不同的病毒均可能導致腸胃炎。
2. 最常見的是輪狀病毒、與諾羅病毒。
3. 食用或飲用受病毒污染的食物或飲水。
4. 接觸病患的嘔吐物或糞便。
5. 接觸受病毒污染的物品。
6. 經飛沫傳染。

病毒性腸胃炎症狀

1. 主要症狀是水瀉和嘔吐。
2. 感染後 1 到 2 天內會出現腸胃炎症狀，也可能有頭痛、發燒和胃痛。
3. 一般會持續 1 至 6 天，病程的長短取決於感染的病毒種類及個人的免疫力。
4. 大多數人感染病毒性腸胃炎都可以康復，但嬰兒、幼兒和殘疾或年長者，因嘔吐、腹瀉，無法適時補充水分，可能造成嚴重脫水、電解質不平衡的現象。

病毒性腸胃炎照護

1. 注意個人衛生，備餐前、進食前、如廁後及照顧病人後（包括為嬰幼兒或老年人更換尿布或處理排泄物之後），皆應以肥皂或洗手乳正確洗手。
2. 蔬果要清洗乾淨，避免生食生飲，尤其是貝類水產品應徹底煮熟再食用；與他人共食應使用公筷母匙。
3. 腸胃炎期間飲食應清淡，因為過油或太甜的食物無法吸收，易導致腹瀉症狀更加嚴重。
4. 發燒請在家休息，不要到校上學或上班。
5. 清洗及消毒被嘔吐物、排泄物弄髒的衣物和環境，減少病毒蔓延。
6. 清洗嘔吐物或排泄物時：
 - (1) 建議使用口罩、戴手套，脫下手套後要洗手。
 - (2) 使用丟棄式的紙巾或拭布來清理物體，使用後將紙巾放在垃圾袋內密封再丟圾圾桶。
 - (3) 用稀釋過的漂白水，清洗弄髒的環境，並徹底抹乾。
7. 消毒方式漂白水稀釋法：
 - (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汙染:漂白水濃度1000ppm(漂白水200cc：水10公升稀釋，環境消毒)。