

# 何謂病毒性腸胃炎？

腸胃炎係指胃、小腸或大腸的發炎。

病毒性腸胃炎是由多種病毒引起的一種傳染病，會導致病患嘔吐或腹瀉。

最常見的是輪狀病毒、諾羅病毒及腺病毒。

輪狀病毒是嬰兒和5歲以下的幼童常見腹瀉最主要的原因。

諾羅病毒則是任何年齡層皆可能受到感染。

諾羅病毒及輪狀病毒主要流行季節為11月~3月間，高峰期為1月份。

## 症狀

病毒性腸胃炎的主要症狀是嘔吐和水瀉。

被感染的人也可能會有頭痛、發燒、腹部痙攣、胃痛、噁心、肌肉酸痛等症狀。

通常感染後1~3天開始出現腸胃炎症狀，症狀可以持續1~10天，病程的長短取決於所感染的病毒種類及個人的免疫力。

## 傳播方式

病毒性腸胃炎是會傳染的，主要是透過糞口傳播，如經由與病人的密切接觸（例如：透過與病人分享食物、水、器皿、接觸到病人的嘔吐物、排泄物或病人曾接觸的物體表面）、吃或喝到污染的食物或飲料等。



## 可傳染期



## 如何避免感染？

最好的防護方法，就是

## 隔離、清潔、消毒

1. 生病者不上學、不上班，儘量在家中休息，家屬應注意防護措施，以避免交互感染。
2. 勤洗手，尤其是在如廁後、進食、或是準備食物之前。
3. 徹底地清洗水果和蔬菜。
4. 利用家中的漂白水，徹底清潔與消毒被污染的表面。
5. 被污染的衣物應立即脫掉，可以使用熱水或肥皂立即清洗。
6. 嘔吐物及糞便應小心處理，並確保周圍環境的清潔。
7. 患者在出現症狀到恢復後三天內，不應該準備食物，若食物被污染，則應該妥善的丟棄。
8. 患者棉被應在陽光下曝曬6-8小時（紫外線消毒）

