# 育仁健康屋衛教篇

## 認識腸病毒

### 可怕的腸病毒家族！

腸病毒為一群病毒的總稱，包含小兒麻痺病毒、克沙奇病毒 A 型及 B 型、伊科病毒及腸病毒等超過 60 型以上，在臺灣全年都有腸病毒感染個案，以 4 到 9 月為主要流行期。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可以預防（小兒麻痺病毒除外）。

### 是怎麼被傳染的呢？

腸病毒的傳染性極強，可以經由腸胃道（糞—口、水或食物污染）或呼吸道（飛沫、咳嗽或打噴嚏）、接觸病人的分泌物等方式而傳染。潛伏期大約 2 至 10 天，平均約 3 到5 天，發病前數天在喉嚨及糞便都有病毒存在，即開始有傳染力，通常以發病後一週內傳染力最強；而患者可持續經由糞便排出病毒，時間可達 8~12 週之久。

### 腸病毒的症狀不一樣？

很多是沒有症狀的感染，或只出現類似一般感冒的輕微症狀。不同的病毒感染症狀會不同，常見的症狀包括：手足口病、疱疹性咽峽炎、急性出血性結膜炎、發燒、嘔吐…等。



### 有腸病毒重症的前兆需要就醫！

1. 嗜睡、意識不清、活力不佳、手腳無力。
2. 肌抽躍（無故驚嚇或突然間全身肌肉收縮）。
3. 持續嘔吐」與「呼吸急促或心跳加快。

育仁小學健康中心製

# 育仁健康屋衛教篇

## 預防腸病毒其實很簡單

### 腸病毒也有弱點喔！

- 戶外紫外線、紫外線殺菌燈、氯及煮沸等方法均能有效殺滅腸病毒。
- 衣物等物品可使用沸水浸泡或曝曬等消毒方式。
- 酒精、乙醚、氯仿、酚類（如：來舒）等常見消毒劑對腸病毒殺滅效果不佳，包含一般乾式洗手液也是如此。

### 預防腸病毒的方法很簡單

- 勤洗手，請牢記【打擊腸病毒】濕搓沖捧擦五招式！
- 注意均衡飲食、營養及運動，並多喝水。
- 維持環境清潔及通風。
- 儘量避免出入過度擁擠之公共場所。
- 避免與疑似病患接觸，如有發燒、口腔長水泡、皮膚發疹等 症狀將儘速就醫。

**【消毒水泡製方式：以市售漂白水次氯酸鈉濃度5%計算】**

0.1%（1000ppm）泡製方式：【200cc 漂白水 + 10 公升清水中】

⇨ 1：500 比例　　（免洗湯匙10 瓢）（8 瓶大瓶寶特瓶）

0.5%（5000ppm）泡製方式：【1000cc 漂白水 + 10 公升清水中】

⇨ 1：100 比例　　（免洗湯匙 50 瓢）（8 瓶大瓶寶特瓶）



育仁小學健康中心製