

什麼是病毒性腸胃炎？

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，最常見的是輪狀病毒、諾羅病毒及腺病毒等。

病毒性腸胃炎有什麼症狀？

感染後1到2天內會出現水瀉、嘔吐，也可能有頭痛、發燒和胃痛，一般而言，會持續1至6天。大多數的人感染病毒性腸胃炎之後都可以康復，沒有任何後遺症。但對於嬰兒、幼兒和殘疾或年長者，因在嘔吐、腹瀉的過程，自己無法適時補充水分，可能造成嚴重脫水、電解質不平衡的現象。



病毒性腸胃炎是如何傳播？

- 1 食用或飲用受病毒污染的食物或飲水。
- 2 接觸病患的嘔吐物或糞便。
- 3 接觸受病毒污染的物品。
- 4 經飛沫傳染。



如何預防病毒性腸胃炎？

- 1 飯前和便後應洗手，為嬰幼兒或老年人更換尿布或處理排泄物之後，以及準備餐點之前也應洗手。
- 2 蔬果要清洗乾淨，避免生食生飲。
- 3 注意居家環境衛生。
- 4 新生兒餵哺母乳可提高嬰幼兒的免疫力。



感染病毒性腸胃炎的健康照顧：

- 1 補充水分及電解質，避免脫水。



- 2 不要和其他健康的嬰兒、幼兒、兒童或老人，於同一房間遊戲或接觸，在沒有腹瀉、嘔吐之後，這種區隔仍應該持續2天。

- 3 病患不應為家人準備食物，在沒有症狀之後，還需要暫停2天後，才能幫家人準備食物。

- 4 建議在家休息，不要去幼兒園、上學或上班。



洗手5步驟

濕



搓



沖



捧



擦

