**病毒性腸胃炎防治**

病毒性腸胃炎的發生普遍存在於世界各地，且每種病毒有其季節特性，例如，諾羅病毒、輪狀病毒及星狀病毒在一年當中較冷的月份發生（例如：11月~隔年3月），而腺病毒則一整年內都會發生。

輪狀病毒是造成嬰兒和5歲以下幼童腹瀉最常見的原因，腺病毒、星狀病毒及沙波病毒亦好發於5歲以下的兒童；而諾羅病毒則是任何年齡層皆可能受到感染。

**病毒性腸胃炎的症狀**

病毒性腸胃炎的主要症狀是水瀉和嘔吐，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。

**病毒性腸胃炎會傳染嗎?什麼地方容易被傳染?**

病毒性腸胃炎是會傳染的，主要是透過糞口途徑傳播，如：食用受病毒汙染的食物或飲水、與病人密切接觸（例如：與病人分享食物、飲水、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）或吸入病人嘔吐物及排泄物所產生的飛沫等，皆可能受到感染。病毒的爆發流行好發於學校、醫院、軍營、收容及安養機構等人口密集機構。

**感染病毒性腸胃炎須注意事項?**

感染病毒性腸胃炎期間應注意補充水分與營養，必要時補充電解質。建議可透過少量多餐的方式食用清淡飲食，避免過油或高糖分的食物刺激腸道蠕動，加劇腹瀉的情況，但同時也必須注意營養的攝取，以幫助腸胃道細胞的修復。另外，須特別注意個人衛生，經常且正確地洗手，並避免接觸傳染，以防將病毒傳染給家人或朋友。

**如何避免得到病毒性腸胃炎?**

1.經常洗手可以降低感染的機會，飯前、便後及烹調食物前皆應以肥皂或洗手乳正確洗手。

2.應避免生食生飲，與他人共食應使用公筷母匙。

3.為預防疾病傳播，應澈底消毒被污染物體的表面、清洗被污染的衣物及床單、小心處理病患的糞便及嘔吐物，並避免食用可能被污染的食物或飲水

**對於病毒性腸胃炎消毒方式?**

酒精性消毒劑對引起腸胃炎的病毒殺滅效果不佳，須使用較高濃度的稀釋漂白水。稀釋漂白水前應穿戴手套、口罩及防水圍裙，稀釋的漂白水應當天配製並標示日期名稱，未使用的部分在24小時後應丟棄。

**環境消毒:建議使用1,000ppm漂白水，配製方法為：20cc漂白水+1公升清水中**

**嘔吐物及排泄物消毒:建議用5,000ppm漂白水，配製方法：100cc漂白水+1公升清水中**

