

預防腸病毒

100.09.04

腸病毒：

腸病毒係濾過性病毒之一種，常於夏季、初秋流行，可經由接觸病人的口鼻分泌物、糞便、飛沫等途徑傳染，多發生於十歲以下之小孩，雖有成人個案，但很少見，人群密集處，易發生流行。

要如何來預防腸病毒？

目前腸病毒中，除了小兒麻痺病毒以外，沒有疫苗可以預防，所以勤於正確洗手、保持良好個人衛生習慣，減少被傳染的機會是預防的基本方法。

(一) 正確的洗手方法如下：濕、搓、沖、捧、擦

濕：在水龍頭下把手淋濕。

搓：和水搓揉起泡約二十秒（搓手心、手背、手指尖）。

沖：將雙手沖洗乾淨。

捧：捧水將水龍頭沖洗乾淨。

擦：用乾淨的毛巾、擦手紙將手擦乾或用烘手機將手烘乾。

(二) 流行期間儘量避免出入公共場所，不要跟疑似病患(家人或同學)接觸。

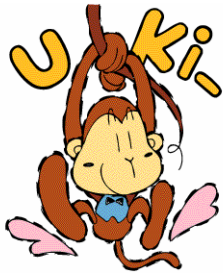
(三) 注意環境衛生及通風。

(四) 罹病之學童，宜請假暫勿上課，接受治療並好好休息，同時也可避免傳染其他學童。

(五) 增強個人之免疫力，請注意營養、均衡飲食、運動充足睡眠。餵食母乳，也可以提高嬰兒抵抗力。。

(六) 幼童（尤其三歲以下幼兒）有較高比例並發腦炎、類小兒麻痺症候群或肺水腫等嚴重症狀，因此幼童之照顧或接觸者應特別注意個人衛生，避免將病毒傳染給幼童。

(七) 由於三歲以下嬰幼兒免疫系統尚未發展成熟，且本身無行為自主及管理能力，容易經由大人擁抱、親吻，或與其他孩童遊戲互動時感染腸病毒，家中有幼童的家長，應注意自身及環境衛生，自外面回家時，在摟抱、餵食幼兒前，務必更衣洗手，做好個人衛生，以降低家中嬰幼童遭受腸病毒感染的機會。



什麼情況下，必須要馬上看醫師？

(一) 嗜睡、意識不清、活力不佳、手腳無力等一般神經併發症，約在發疹二至四天後出現。

(二) 肌躍型抽搐(類似受到驚嚇的突發性全身肌肉收縮動作)。

(三) 持續嘔吐。

(四) 持續發燒、活動力降低、煩躁不安、意識變化、昏迷、頸部僵硬、肢體僵硬、抽搐、呼吸急促、全身無力、心跳加快或心律不整等。

中興國小關心您！