

## 腸病毒宣導

各位家長：

目前為臺北市腸病毒流行警訊期，請家長注意孩子的健康狀況，以下為腸病毒衛教資訊，提供家長參考。

### 傳染方式 (Mode of transmission)

在臺灣全年都有可能感染，主要經由腸胃道（糞口傳染）或呼吸道（飛沫、咳嗽或打噴嚏）傳染，亦可經由接觸病人皮膚水泡的液體而受到感染。在症狀出現前幾天，喉嚨部位與糞便就可發現病毒，此時即有傳染力，在發病後 7 天內，口鼻分泌物所含之病毒量達到最高，此時期傳染力強；而經由腸道排出病毒，時間可能長達 8 到 12 週之久。

### 潛伏期 (Incubation period)

腸病毒潛伏期為 2 到 10 天，平均約 3 到 5 天。腸病毒可以引起多種疾病，其中很多是沒有症狀的感染，尤其隨著年齡增長，症狀越不明顯，有些感染者只有發燒或類似一般感冒的症狀，有時候則會出現一些特殊的症狀，包括手足口病、疱疹性咽峽炎、無菌性腦膜炎、病毒性腦炎、肢體麻痺症候群、急性出血性結膜炎、心肌炎等。

腸病毒型別很多，無法得過一次就終身免疫。

考量發病後 7 天內，口鼻分泌物中病毒量高且傳染力強，所以應自發病日起在家休息至少 7 天。

### 腸病毒疫苗：

目前國內除小兒麻痺疫苗及腸病毒 A71 型疫苗外，對於大多數腸病毒型別，尚無疫苗可供預防。

### 腸病毒的預防方法：

- 1.勤洗手，養成良好的個人衛生習慣。
- 2.均衡飲食、適度運動及充足睡眠，以提昇免疫力，餵食母乳，也可以提高嬰兒抵抗力。
- 3.生病時，應儘速就醫，請假在家多休息。
- 4.注意居家環境的衛生清潔及通風。
- 5.流行期間，避免出入人潮擁擠，空氣不流通的公共場所。
- 6.儘量不要與疑似病患接觸，尤其是孕婦、新生兒及幼童。.
- 7.兒童玩具（尤其是帶毛玩具）經常清洗、消毒。

### 腸病毒消毒方法：

- 1.酒精、乙醚、氯仿、酚類(如:來舒)對腸病毒殺滅效果不佳，包含一般乾式洗手液也是如此。
- 2.戶外紫外線、紫外線消毒燈、鹵素類消毒劑（如含氯漂白水）及煮沸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。

### 漂白水消毒方法：

#### 一般環境及常用物品消毒:濃度為 **500ppm** 漂白水(將漂白水以清水稀釋 100 倍)：

市售家庭用漂白水濃度一般在 5 至 6%，以喝湯用的湯匙舀 5 湯匙共約 80-100cc，加入 10 公升的自來水中（大瓶寶特瓶每瓶 1,250cc，8 瓶等於 10 公升），攪拌均勻，且於 24 小時內使用。

遭病童口鼻分泌物、嘔吐物或排泄物汙染之物品或表面，建議使用 1000ppm 漂白水消毒(將漂白水以清水稀釋 50 倍)。