

諾羅病毒

(資料來源:衛福部疾病管制署)

什麼是諾羅病毒 (Norovirus) ？

諾羅病毒以前稱為類諾瓦克病毒 Norwalk-like virus (NLVs)，是一群可感染人類引起腸胃道發炎的病毒。

感染諾羅病毒的症狀有那些？

諾羅病毒感染引起之症狀主要為噁心、嘔吐、腹瀉及腹絞痛，也可能合併發燒、寒顫、倦怠、頭痛及肌肉酸痛。一般而言，年紀較小的幼童嘔吐症狀較明顯。症狀通常會持續 1 至 10 天，之後就會逐漸痊癒。

諾羅病毒之感染途徑為何？

食入被諾羅病毒污染的食物或飲水。

接觸被諾羅病毒污染的物體表面，再碰觸自己的嘴、鼻或眼睛黏膜傳染。

諾羅病毒只需極少的病毒量便可傳播，因此與病人密切接觸或吸入病人嘔吐物及排泄物所產生的飛沫也可能受感染。

諾羅病毒之好發年齡層為何？是一種嚴重的疾病嗎？

所有的年齡層皆有可能遭受感染，常見於學校、醫院、收容及安養等人口密集機構。大部分感染諾羅病毒的人可以完全恢復，不會有長期後遺症。

感染諾羅病毒有什麼需要注意的事項呢？

感染諾羅病毒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。

如何避免感染諾羅病毒，有哪些日常生活注意事項呢？

注意個人衛生，備餐前、進食前、如廁後及照顧病人後(包括為嬰幼兒或老年人更換尿布或處理排泄物之後)，皆應以肥皂或洗手乳正確洗手。

蔬果要清洗乾淨，避免生食生飲，尤其是貝類水產品應澈底煮熟再食用；與他人共食應使用公筷母匙。

為預防疾病傳播，受病患污染的衣物、床單應立即更換，並以漂白水消毒環境或器物表面；病患應於腹瀉或嘔吐症狀解除後 2 日再接觸健康的

人或調理食物。

新生兒餵哺母乳可提高嬰幼兒的免疫力。

出入公共場所及清理消毒病患之排泄物或嘔吐物時，應戴口罩以避免飛沫傳染。

環境消毒用及嘔吐物與排泄物消毒用的漂白水應如何配製呢？

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：

(1)大量：【200cc 漂白水+10 公升清水中】

(2)少量：【20cc 漂白水+1 公升清水中】

嘔吐物及排泄物建議使用 5,000ppm 漂白水，配製方法為：

(1)大量：【1000cc 漂白水+10 公升清水中】

(2)少量：【100cc 漂白水+1 公升清水中】