

# 諾羅病毒 (Norovirus)

## ~~發生原因

1. 主要透過糞口途徑傳染，如：透過與病患分享食物、水、器皿、接觸到病患的嘔吐物、排泄物或病患曾接觸的物體表面、吃到或喝到污染的食物或飲料。
2. 易受污染的食品有即食食品、沙拉、三明治、冰品、水果及生鮮魚貝類。

## ~~潛伏期

一般為 24 至 48 小時。

## ~~發病症狀

1. 主要症狀有噁心、嘔吐、腹部絞痛和水樣不帶血腹瀉。
2. 全身性的症狀有頭痛、肌肉酸痛、倦怠等。
3. 部分病患會有輕微發燒的現象。
4. 症狀通常持續 24 到 72 小時。



## ~~治療方法

只要適時、適切的補充水分及電解質，多會自然康復且少有後遺症發生。

## ~~如何預防

1. 勤洗手，特別是在如廁後、進食或者準備食物之前。
2. 飲水要先煮沸再飲用，食物都應清洗乾淨並徹底煮熟。
3. 為了預防把疾病傳染給其他人，尤其是餐飲業工作者，應於症狀解除至少 48 小時後才可上課或上班。



## ~~居家環境衛生諾羅病毒消毒方式

- 酒精或乾洗手液無消毒功能
- 需要較高濃度的稀釋漂白水

【泡製方式(以市售漂白水次氯酸鈉濃度5%計算)】

※一般環境消毒0.1% (10 0ppm) 泡製方式：

【200cc 漂白水+ 10 公升清水中】

免洗湯匙10 瓢+8 瓶大瓶寶特瓶

↘※嘔吐物或排泄物污染時0.5% (5000ppm) 泡製方式：

【1000cc 漂白水+ 10 公升清水中】

免洗湯匙50 瓢+ 8 瓶大瓶寶特瓶

⚡消毒停留 30 分鐘後，再使用清水擦拭

