

諾羅病毒 Norovirus

每年 11 月到次年 3 月期間，諾羅病毒等病毒性腸胃炎之主要流行季節，是最常引起病毒性腸胃炎的病毒之一。感染者只要適時、適切的補充流質，病人多會自然康復少有後遺症發生。

人是唯一之帶病毒者，主要透過糞-口途徑傳播，如經由與病人的密切接觸（例如：透過與病人分享食物、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）、吃到或喝到汙染的食物或飲料。其潛伏期一般為 24 至 48 小時。主要症狀為突發的嘔吐、水瀉、腹痛、噁心等，一般在急性腹瀉停止之後 48 小時內依舊有傳染性。

因此，加強不生食、不生飲及養成勤洗手的良好個人衛生教育宣導及環境消毒與嘔吐物、排泄物消毒處理，可降低病原傳播風險。

環境消毒與嘔吐物及排泄物消毒處理方式及注意事項

急性的嘔吐物及排泄物中帶有致病的細菌或病毒，如果因為人為處理不當，易擴大污染環境或相關設施，進而造成大範圍污染致使疫情擴大。以下為環境消毒與嘔吐物及排泄物消毒處理方式及注意事項。敬請教職員生參考使用，避免造成大範圍污染致使疫情擴大。

一、環境消毒

（一）酒精

濃度 70%的酒精是強效且廣效的殺菌劑，常用來消毒小範圍的表面和一些儀器的表面(但無法殺死腸病毒及諾羅病毒)。

（二）含氯消毒劑（漂白水、漂白粉）

選擇成分為「次氯酸鈉(sodium hypochlorite)」之市售漂白水稀釋後使用。一般市售漂白水濃度約為 5%。稀釋的漂白水在不同接觸時間(10 分鐘~ 60 分鐘)皆有作用，且價格便宜，故一般建議可用作為環境消毒劑。

二、嘔吐物及排泄物消毒

（一）教室部分：

清理者請戴上口罩、手套，用已稀釋成 0.5%之漂白水，小心輕灑在嘔吐物或排泄物上，儘速以拋棄式紙巾、抹布或舊報紙覆蓋吸收主要濺落物後清除，然後使用 0.1-0.5%之漂白水，由外往內擦拭污染區域，之後再使用 0.1-0.5%之漂白水，（大範圍）由外往內擦拭，作用 30 分鐘後再使用清水擦拭即可。

（二）廁所部分：

清理者請戴上口罩、手套，用已稀釋成 0.5%之漂白水，小心輕灑在嘔吐物或排泄物上，儘速以拋棄式紙巾、抹布或舊報紙覆蓋吸收主要濺落物後清除，再使用 0.1-0.5%之漂白水，由外往內沖洗（大範圍），作用 30 分鐘後再使用清水沖洗即可。

（三）操場部分：

清理者請戴上口罩、手套，用已稀釋成 0.5%之漂白水，小心輕灑在嘔吐物或排泄物上，儘速以拋棄式紙巾、抹布或舊報紙覆蓋吸收主要濺落物後清除，大範圍輕灑 0.1-0.5%漂白水。

三、漂白水稀釋方法：

（一）準備物品：

- 1.市售漂白水：大部份含次氯酸鈉濃度約為 5%。
- 2.免洗湯匙（1 湯匙約為 20cc）。
- 3.大寶特瓶（取 1 罐容量約為 1250cc，如礦水瓶），用以計算清水份量。
- 4.手套、口罩、防水圍裙及護目鏡。

（二）消毒水泡製方式：(以市售漂白水次氯酸鈉濃度 5%計算)

1. 0.1% (1000ppm) 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)

2. 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)

四、注意事項：

- 1.若無 0.5%之漂白水可立即輕灑，請馬上用報紙輕輕地覆蓋吸收主要濺落物，以避免病毒飛揚於空氣中，傳染他人。
- 2.有關直接用於清除污物之拋棄式紙巾、抹布或舊報紙等用具，於清理病患嘔吐物後應以**垃圾袋密封後丟棄，不要重複使用**，避免病毒擴散，感染其他人員。**拖把不應直接用來清除嘔吐物。**
- 3.用於清潔擦拭消毒之拖把或抹布，使用後處理方式：應由清理者戴上口罩、手套，除了正常的清洗之外，**應將拖把或抹布浸泡於消毒溶液(0.5%漂白水)中消毒 30 分鐘，取出後再以大量清水洗淨並晾乾**。另外，使用過的拖把和抹布要放置於陽光下，遠離陰暗潮濕的角落，以免滋生細菌。
- 4.戴口罩、手套之目的為維護清理者健康。使用漂白水請注意保護眼睛及皮膚。
- 5.清理者在完成清理工作脫下和丟掉手套後，務必以肥皂與清水澈底洗手。
- 6.阻斷腸胃道群聚之感染鏈(手-糞-口)最好的方式，就是洗手。應衛教病患或接觸者應經常洗手，可預防感染。

資料來源摘錄自疾病管制署

健康中心關心您