

抵擋諾羅病毒的方法



冬季氣溫偏低，當心諾羅病毒來勢洶洶！諾羅病毒流行期約自每年9月底至隔年5月間，以12月底至隔年2月為感染高峰。常見症狀為上吐下瀉，可能也會合併出現頭痛、發燒、倦怠等不適症狀，建議你留意飲食衛生、減少生食，與他人共食最好使用公筷母匙，以降低交互感染的風險。

如果，你突然出現上吐下瀉，卻沒有出現咳嗽、流鼻水等呼吸道症狀，可能是受到「諾羅病毒」侵襲了！臨床上又稱為「病毒性腸胃炎」，是因為諾羅病毒主要會侵襲人體小腸，造成腹痛、腹瀉、腹絞痛，甚至是噁心、嘔吐等症狀，應及早就醫，並注意補供水份與營養。

提醒你，諾羅病毒的傳染途徑主要是經糞口傳染，且傳染力相當強，病毒可藉由嘔吐物、排泄物等方式傳播；所以，確診為諾羅病毒感染，應停止上班、上課，待症狀解除48小時後才可恢復上班上課。

目前，尚無疫苗可有效預防諾羅病毒，亦無特效藥可治療，最好的預防方法就是做好個人衛生，包括：

1. 確實洗手：如廁後應確實以肥皂清洗雙手；接觸食材或進食之前應確實清潔雙手。
2. 減少生食：蔬果應清洗乾淨再食用，最好減少生食；水產、貝類確實煮熟後再食用。
3. 避免共食：為確保飲食衛生，外出飲食最好用公筷母匙，以減少交互傳染。
4. 配戴口罩：出入公共場所或處理病患的排泄物時，應戴口罩以降低感染風險。
5. 環境消毒：沾附有病菌的床單衣物應立即換洗，並可採用稀釋漂白水擦拭環境，減少病菌傳播。

此外，若家中有嬰幼兒者，建議可持續接受母乳哺育，以提升幼兒免疫力。

資料來源摘自：圖文-健談漫漫健康、衛生福利部國民健康署