

腸病毒防治措施

天氣變暖和後，小朋友流行的傳染病最常見的就是腸病毒了。電視上偶而有小朋友因腸病毒重症住院的報導，家中有幼兒的家長往往很擔心自己的孩子被傳染。以下將介紹腸病毒的防治措施，告訴家長如何避免受到腸病毒的感染，讓孩子有個平安快樂的夏天。

大綱

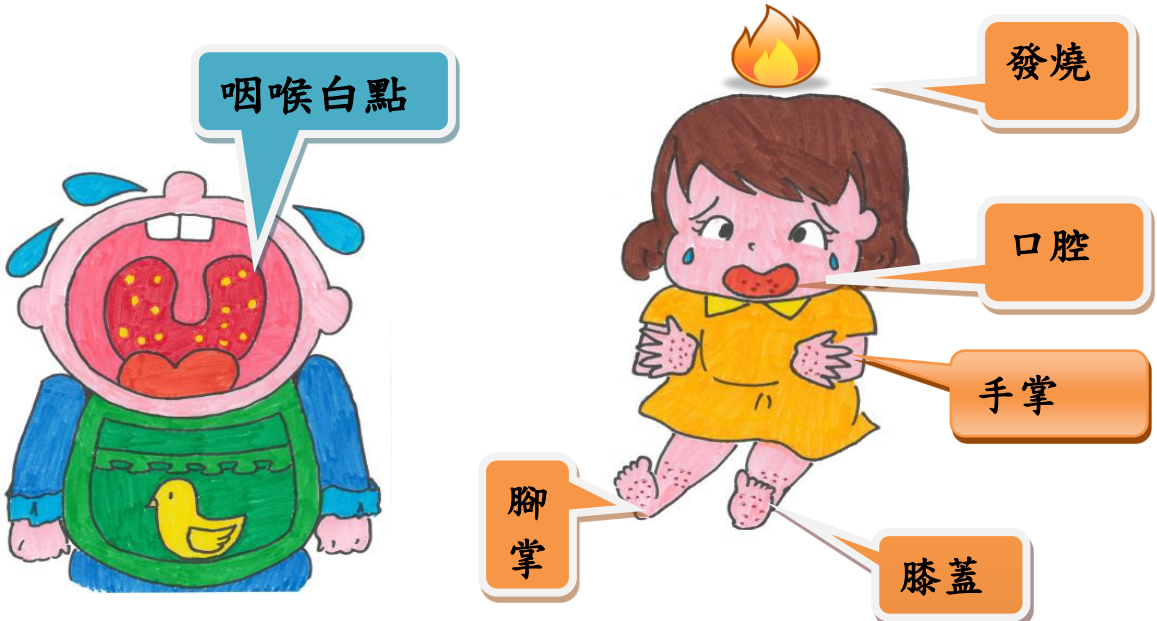
- ✚ 腸病毒可活多久？
- ✚ 腸病毒的症狀
- ✚ 「腸病毒重症」的前兆
- ✚ 如何殺死腸病毒？
- ✚ 腸病毒的隔離措施

1. 腸病毒可活多久？

腸病毒在生病的小朋友呼吸道可活1個星期左右，在大便中1-2個月都可能發現病毒。

2. 腸病毒的症狀

腸病毒感染剛開始會發燒，之後咽喉出現水泡，看起來像小白點。有些在口腔內的黏膜，包括牙齦、嘴唇、臉頰內側也出現小水泡並破皮。這些問題讓小朋友吃不好、流口水。另外手掌、腳掌、肛門周圍或膝蓋皮膚出現紅疹。疹子的中間有個小水泡是腸病毒疹的特色。



3. 「腸病毒重症」的前兆

少數腸病毒的小朋友會較嚴重，變成重症。通常在有腸病毒症狀7天左右，家長如果觀察到小朋友發生以下的症狀，要趕快送醫治療。

- 活力不好、一直想睡覺、手腳無力(體溫正常時)
- 「肌躍型抽筋」(出現被驚嚇或突然間全身肌肉收縮)
- 持續嘔吐
- 呼吸急促或心跳加快(小孩安靜且體溫正常時，心跳每分鐘120次以上)

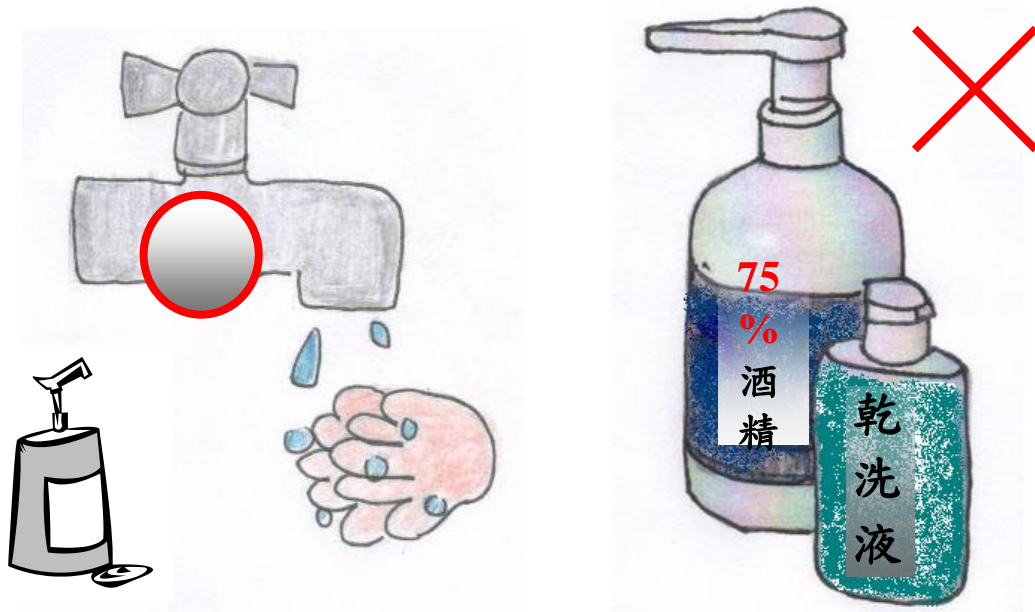


4. 如何殺死腸病毒？

腸病毒在一般的環境中可活24小時以上，如果小朋友摸到沾有腸病毒的生活用品，則可能會被傳染。

預防腸病毒最好的方法是用**肥皂或洗手乳**洗手。

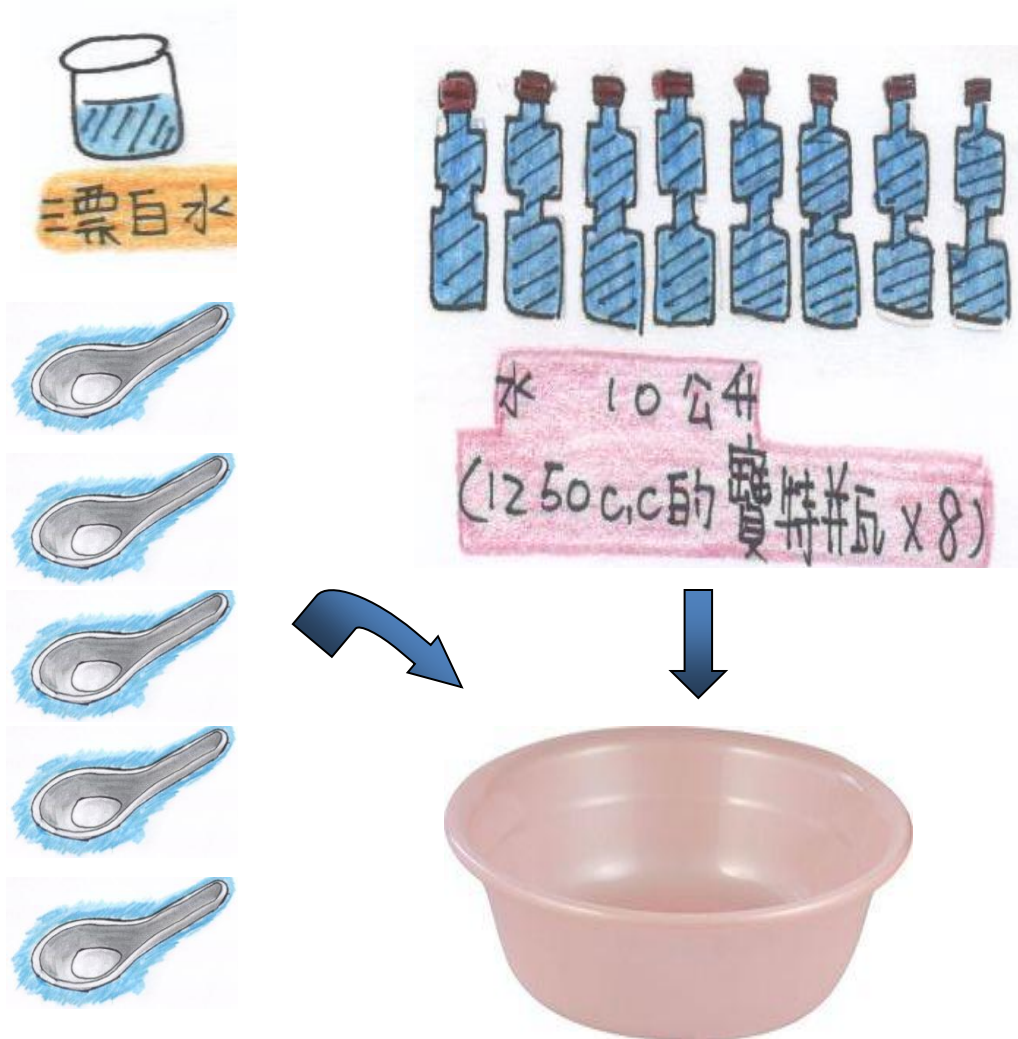
洗手時，雙手搓揉至少20秒。家中常用的含氯漂白水或戶外照射陽光(6小時以上)可以殺死腸病毒。酒精無法殺死腸病毒，以乾式洗手液對腸病毒沒效。腸病毒流行時間，在很多小朋友一起活動的地方，例如托兒所、學校，一天至少應消毒一次。



從超市買回家的漂白水通常濃度較高，用來擦日常用品的濃度需重新泡製，泡製的方法如下

(1) 取市售家庭用漂白水（濃度一般在5到6%）**5湯匙**（免洗湯匙，一湯匙約20cc）。

(2) 加入10公升的自來水中（**大寶特瓶**每瓶容量1250cc，**8瓶**即等於10公升），攪拌均勻即可。



動動腦

那些彩色球是可以消滅腸病毒的方法？

洗手洗5秒

洗手
洗20秒

酒精性
乾洗液

曬太陽
6小時

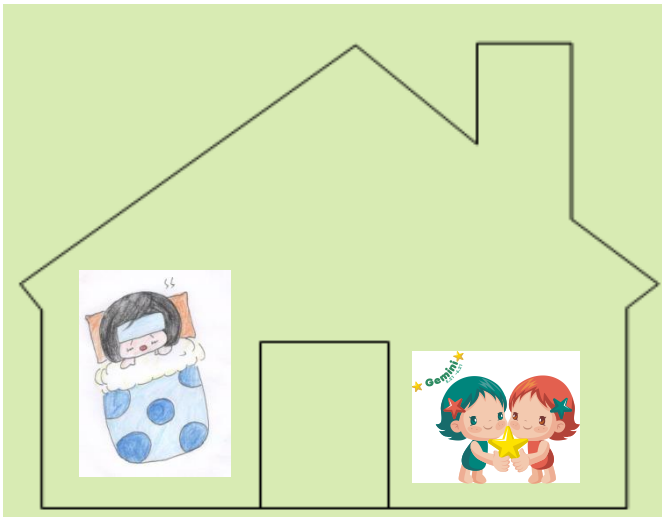
漂白水

正確答案：



5. 腸病毒的隔離措施

身上出現疹子，喉嚨有水泡或小破皮，懷疑腸病毒，但還沒完全確定時，如果小朋友曾經接觸過腸病毒的病人，則應先隔離以及戴口罩，一直到7天或確定不是腸病毒為止。



為避免小朋友互相傳染，只要感染腸病毒的小朋友都需在家**休息7天**。包括幼稚園、小學以及國中。許多腸病毒重症的幼兒常常是家中的哥哥姊姊把病毒帶回來而傳染的，所以適度的隔離生病的小朋友或停課是必要的方法。

結語

腸病毒可以在腸胃道活很久，避免得到腸病毒最好的方法是大人與小孩要多洗手，必要時以漂白水消毒玩具用品。家中有小朋友感染腸病毒要適當的隔離避免傳染給其他家人。



慈濟技術學院 護理系
花蓮慈濟醫院 小兒科病房 共同製作