

*腸病毒是什麼

腸病毒是一群病毒的總稱，包括：腸病毒共有小兒麻痺病毒、伊科病毒、克沙奇病毒 A 型、克沙奇病毒 B 型、腸病毒 68~71 型等 60 餘型。其中以腸病毒 71 型容易侵犯中樞神經系統，造成嚴重併發症。

*腸病毒傳染途徑

可經由糞口途徑或接觸病人的口鼻分泌物飛沫及皮膚水泡的液體而受到感染。

*腸病毒潛伏期及傳染力

潛伏期：為 2 到 10 天，平均約 3 到 5 天

傳染力：在發病前數天開始，發病後一週內傳染力最強；病毒可自患者腸道排出，持續約 6~8 週之久。

*誰最容易感染腸病毒

一般來說，年齡小(五歲以下)的幼童免疫力較弱，加上還沒有接觸各類腸病毒，因此感染腸病毒的機率高。

*感染腸病毒的症狀

典型症狀：

1. 手足口症：發燒，手腳及臀部周圍出現稍隆起的紅疹，疹子頂端大多有小水泡，口腔出現潰瘍情形。

2. 疱疹性咽峽炎：發燒，口腔後部出現小水泡，破裂後形成潰瘍感染腸病毒 71 型常出現症狀：

a. 39°C 以上高燒，持續超過 3 天。

b. 大部分出現手足口症狀，引起水泡特小，疹子如針頭般大。

c. 容易引起中樞神經併發

*感染腸病毒後出現下列症狀請立即就醫 腸病毒重症前兆病徵：

嗜睡、意識不清、活動力不佳、手腳無力、持續嘔吐、肌躍型抽搐(類似驚嚇的全身性肢體抽動)。

*腸病毒的預防方法：

1. 勤洗手，養成良好的個人衛生習慣。

2. 均衡飲食、適度運動及充足睡眠，以提昇免疫力。

3. 生病時，應儘速就醫，請假在家多休息。

4. 注意居家環境的衛生清潔及通風。

5. 流行期間，避免出入人潮擁擠，空氣不流通的公共場所。
6. 儘量不要與疑似病患接觸，尤其是孕婦、新生兒及幼童。
7. 新生兒可多餵食母乳，以提高抵抗力。
8. 兒童玩具（尤其是帶毛玩具）經常清洗、消毒。
9. 幼童之照顧者或接觸者應特別注意個人衛生。

* 腸病毒消毒方法：

含氯漂白水之使用方法（使用時請穿戴防水手套並注意安全）：

1. 一般環境消毒，建議使用 500ppm 濃度之漂白水。
2. 針對病童分泌物或排泄物污染之物品或表面，建議使用 1000ppm 之漂白水。以泡製 500ppm 含氯漂白水為例：
 - a. 取市售家庭用漂白水（濃度一般在 5 到 6%）5 湯匙（一般喝湯用的湯匙，約 15 至 20cc）。
 - b. 加入 10 公升的自來水中（大寶特瓶每瓶容量 1,250cc，8 瓶即等於 10 公升），攪拌均勻即可。
3. 環境消毒重點：
 - a. 不需要大規模噴藥消毒。
 - b. 只需對於常接觸物體表面（門把、課桌椅、餐桌、樓梯扶把）、玩具、遊樂設施、寢具及書本做重點性消毒。
 - c. 清洗完畢的物體可移至戶外，接受陽光照射。

參考資料來源:疾病管制局