

腸病毒防治

致病原

腸病毒感染為幼兒常見的疾病，腸病毒指的是一群病毒，包含小兒麻痺病毒、克沙奇病毒、伊科病毒及腸病毒等種類，每一個種類還可分為多種型別，總共有數十種以上。目前小兒麻痺病毒已經在台灣根除，腸病毒病人都是感染其他腸病毒造成，其中以感染腸病毒71型最容易導致嚴重的併發症。

潛伏期

感染腸病毒後，約2到10（平均約3到5天）天會開始出現症狀。

臨床症狀

腸病毒常引起手足口病（hand-foot-mouth disease）及疱疹性咽峽炎（herpangina），最常見的症狀包括發燒、食慾不佳、活動力下降、躁動不安、皮膚出現紅疹、腹瀉或嘔吐等，病況進展嚴重時可引發心肌炎、肝炎、腦炎、新生兒敗血症。

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. 新生兒及嬰兒可多餵食母乳，以提高抵抗力。
8. 在接觸或哺育新生兒前應洗手，必要時務必更衣、戴口罩；除母親或主要照顧者以外的人員儘量避免接觸新生兒。
9. 幼童之照顧者或接觸者應特別注意個人衛生。
10. 兒童玩具（尤其是帶毛玩具）經常清洗、消毒。

消毒方法

1. 消毒方法的選用：
 - （1）腸病毒對酸及許多化學藥物具抵抗性，如抗微生物製劑、清潔消毒劑及酒精，均無法殺死腸病毒。
 - （2）醛類、鹵素類消毒劑（如市售含氯漂白水）可使腸病毒失去活性。
 - （3）腸病毒於室溫可存活數天，4℃可存活數週，冷凍下可存活數月以上，但在50℃以上的環境，很快就會失去活性，所以食物經過加熱處理，或將內衣褲浸泡熱水，都可減少腸病毒傳播。
 - （4）乾燥可降低腸病毒在室溫下存活的時間。
 - （5）紫外線可降低病毒活性。
2. 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。
 - （3）以泡製500ppm含氯漂白水為例：
 - a. 取市售家庭用含氯漂白水（次氯酸鈉濃度一般在5到6%）5湯匙（一般喝湯用的湯匙，約15至20 c.c.）或小瓶養樂多1瓶（約100c.c.）的量。
 - b. 加入10公升的自來水中（大寶特瓶每瓶容量1,250 c.c.，8瓶即等於10公升），攪拌均勻即可。（腸病毒消毒水調配教學）
3. 環境消毒重點：
 - （1）不需要大規模噴藥消毒。
 - （2）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。
 - （3）清洗完畢的物體可移至戶外，接受陽光照射。



資料來源：衛生福利部疾病管制署

