

腸病毒校園防治

夏日來臨腸病毒疫情升溫，腸病毒可經由口、飛沫及接觸等途徑傳染，控制不易，應特別留意並加以防治。

※腸病毒的症狀：

手掌、腳掌、膝蓋與臀部周圍出現稍微隆起的紅疹，疹子的頂端大多有小水泡，口腔也會有潰瘍。疱疹性咽峽炎大多會發高燒，特點是在口腔後部出現水泡變成潰瘍。

※腸病毒的預防方法：

- 一、增強個人之免疫力：均衡營養、適當運動、多喝溫水及充足睡眠。
- 二、加強個人衛生習慣及呼吸道症狀的禮節：正確且勤加洗手，以預防自身感染，必要時戴口罩並避免藉由接觸傳染。
- 四、注意居家環境衛生：保持環境清潔及通風；兒童玩具（尤其是帶毛玩具）經常清洗、消毒。
- 五、避免接觸受感染者：流行期間避免出入過度擁擠之公共場所，不要與病患（家人或同學）接觸。
- 六、如有疑似腸病毒感染症狀，請儘速就醫；確立診斷後，請立即告知校方，完成請假通報手續。
- 七、若不慎感染腸病毒的學生應請假在家休息，請假天數視醫師酌情決定，建議返校前，再度回診確定無傳染之虞，再返校上課。

※家中有病患時應注意：

- 一、小心處理病患之排泄物（糞便、口鼻分泌物），且處理完畢應立即洗手。
- 二、多補充水分，學生儘量請假在家休息，以避免傳染給同學。
- 三、對家中之第二個小兒病患要特別小心，其所接受的病毒量往往較高，嚴重程度可能提高。
- 四、有下列情況需立刻就醫：
 1. 有嗜睡、意識不清、活力不佳、手腳無力應即早就醫，一般神經併發症是在發疹二至四天後出現。
 2. 肌抽躍（類似受到驚嚇的突發性全身肌肉收縮動作）。
 3. 持續嘔吐。
 4. 持續發燒、活動力降低、煩躁不安、意識變化、昏迷、頸部僵硬、肢體麻痺、抽搐、呼吸急促、全身無力、心跳加快或心律不整等。
 5. 患者應避免與孕婦、新生兒及小孩接觸。

※正確洗手五步驟：

濕：在水龍頭下把手淋濕。

搓：擦上肥皂或洗手液，兩手心互相磨擦，兩手揉搓自手、背至手指（特別要注意清潔戴戒指處），兩手揉搓手掌及手背，作拉手姿勢以擦手指尖，共搓 20 秒。

沖：用清水將雙手洗淨。

捧：關水前先捧水將水龍頭沖洗乾淨。

擦：用乾淨紙巾或烘乾機將手烘乾。

※腸病毒消毒方法：

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°C可存活數週，冷凍下可存活數月以上，但在 50°C 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：

- (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。