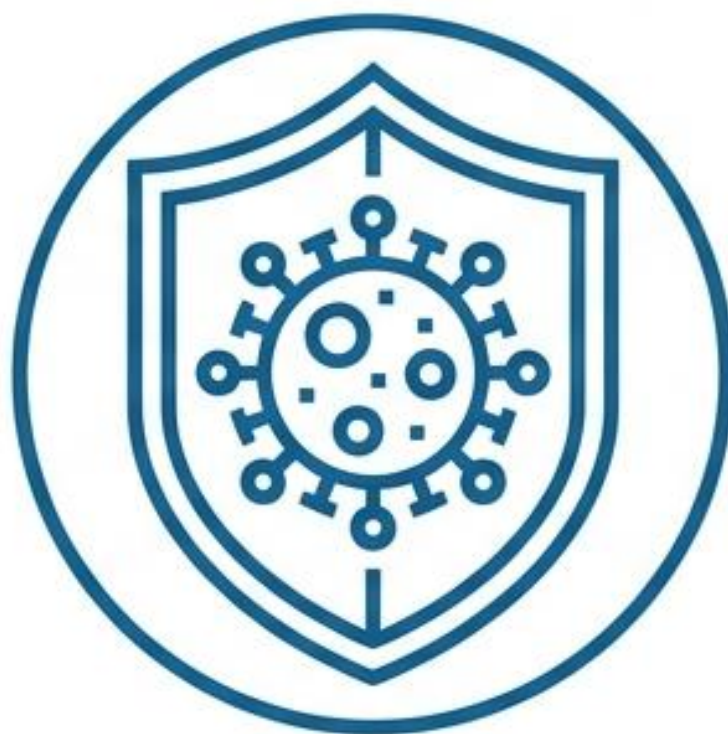




校園腸胃道傳染病 防治與照護指南

病毒性腸胃炎與食物中毒的辨識、自我照護與環境清消



1. 辨識與就醫

了解潛伏期與高傳染力特徵，及時辨別食物中毒與病毒感染，掌握就醫時機。



2. 漸進式照護

掌握「禁食、補水、清淡」三階段原則，正確飲食安然度過病程。



3. 阻斷傳染鏈

破解酒精迷思，落實肥皂洗手，並使用實戰配方正確調配漂白水澈底清消。



常見兇手

諾羅病毒 (Norovirus) 與
輪狀病毒 (Rotavirus)。



傳染途徑

透過「糞口傳染」或飛
沫。極易在學校等密集
機構引發群聚。



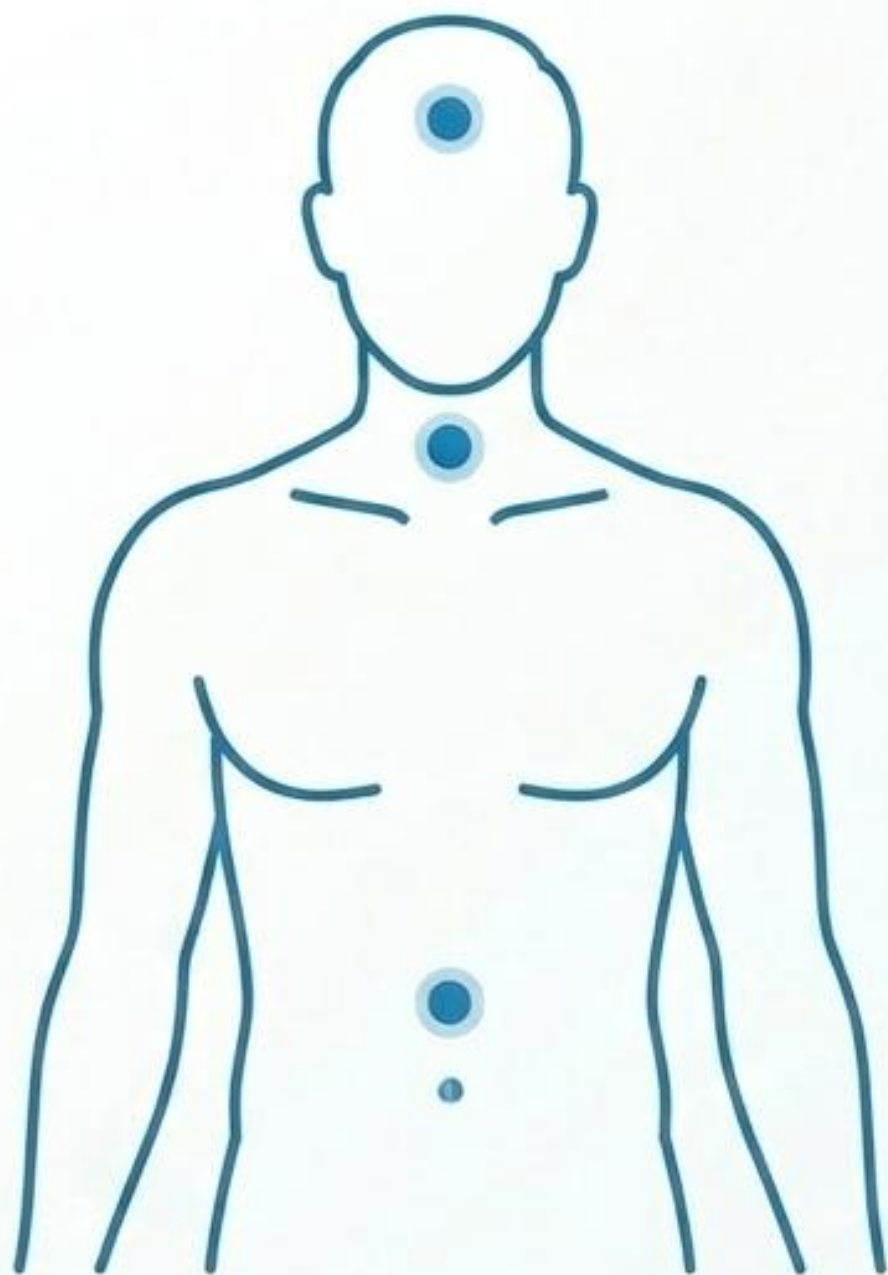
潛伏期長

數小時至 5 天（無症狀
期間仍可能發病）。



危險期警告

傳染力極強！即使急性
腹瀉停止後的 48 小時
內，仍具高度傳染力。



常見症狀：

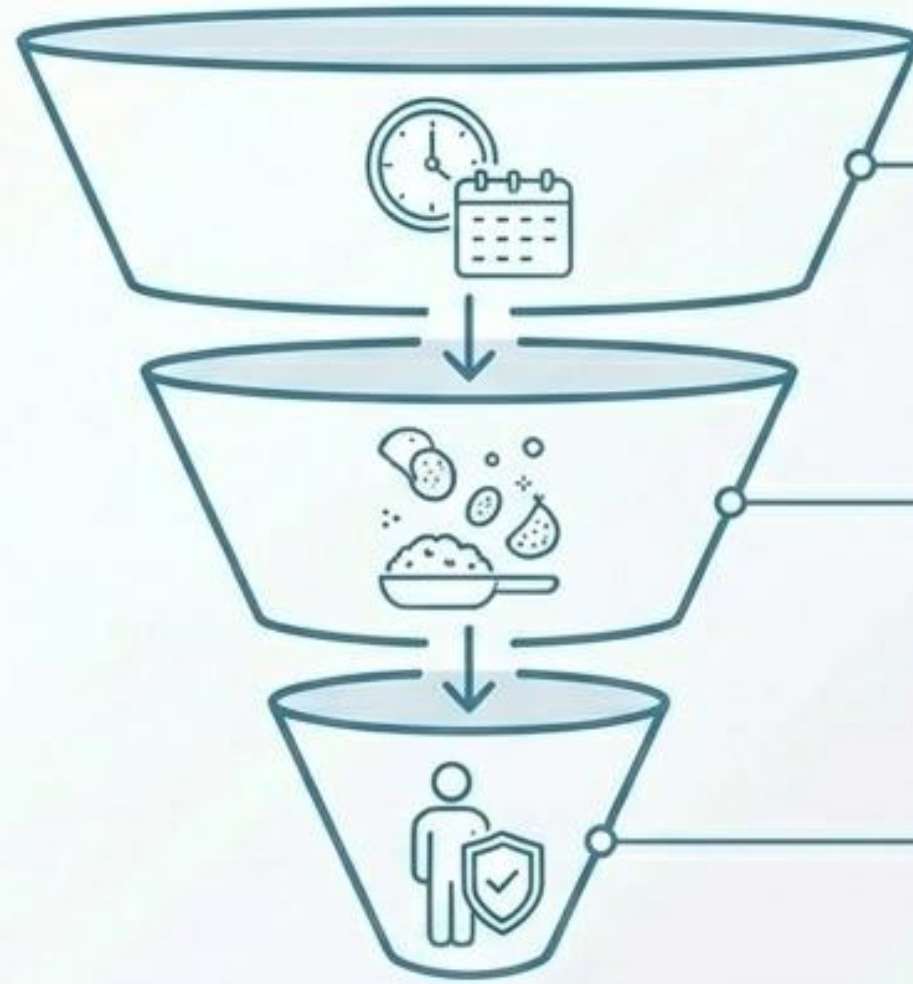
- 嘔吐
- 腹瀉
- 噁心
- 腹痛
- 發燒
- 虛弱

(常合併上呼吸道症狀，俗稱腸胃型感冒)

⚠ 應立即就醫的緊急警訊

- 持續發燒、發冷
- 出現血便、黏液便或黑便
- 意識不清 / 劇烈腹痛
- 嚴重嘔吐導致完全無法進食與喝水
- 持續腹瀉超過 2 天
(每天大於 5-6 次)

群聚事件解析：為什麼有人沒症狀？



1. 潛伏期未到

潛伏期最長可達 5 天，目前無症狀不代表未感染，可能只是發病時間較晚。

2. 攝入病菌量不同

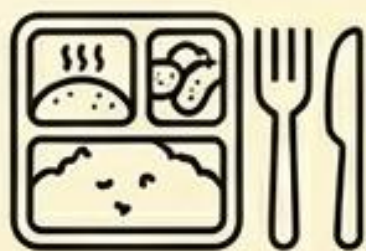
剛好沒吃到受污染的配菜，或吃進的份量不足以引發明顯症狀。

3. 個人抵抗力差異

免疫力較佳者可能成功抵禦病菌，無症狀或極輕微。



無症狀者仍須落實肥皂勤洗手，並在未來幾天密切觀察自身健康！



食物中毒 (細菌性腸胃炎)

- 傳播途徑：共同暴露 (吃到同一批受污染/未熟食物)。通常「不會」人傳人。
- 症狀特徵：嚴重腸胃反應，少數有血便/膿便。病程約 1-2 天。
- 好發季節：一年四季（多因保存溫度未低於 7°C 或未加熱達 70°C）。



病毒性腸胃炎

- 傳播途徑：人傳人 (飛沫/接觸/糞口)。極易引發後續群聚感染。
- 症狀特徵：常合併感冒症狀。病程約 3-7 天。
- 好發季節：11月至隔年3月（冬季高峰）。



若未共餐的同事也陸續發病，應高度懷疑為「病毒性腸胃炎」。

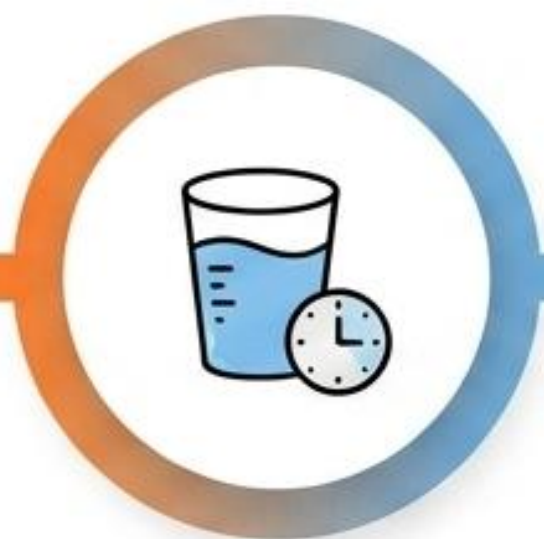
感染者的「4 階段」自我照護原則

初期禁食休息 (0-8 hrs)



禁食含飲水 6-8 小時
讓腸道休息。口渴僅
用水漱口。嘔吐時側
臥。

嘗試補水



嘔吐改善後，試喝
200c.c. 溫水。安靜
休息 30 分鐘確認無
不適。

漸進進食



採「少量多餐」。務
必細嚼慢嚥將食物咬
碎，大幅降低腸道負
擔。

防脫水



隨時注意脫水跡象。
可將運動飲料與開水
「1:1 稀釋」後飲用。

恢復期飲食紅綠燈



● 建議食用 (溫熱、低脂、易消化)



● 白吐司



● 白飯



● 清湯



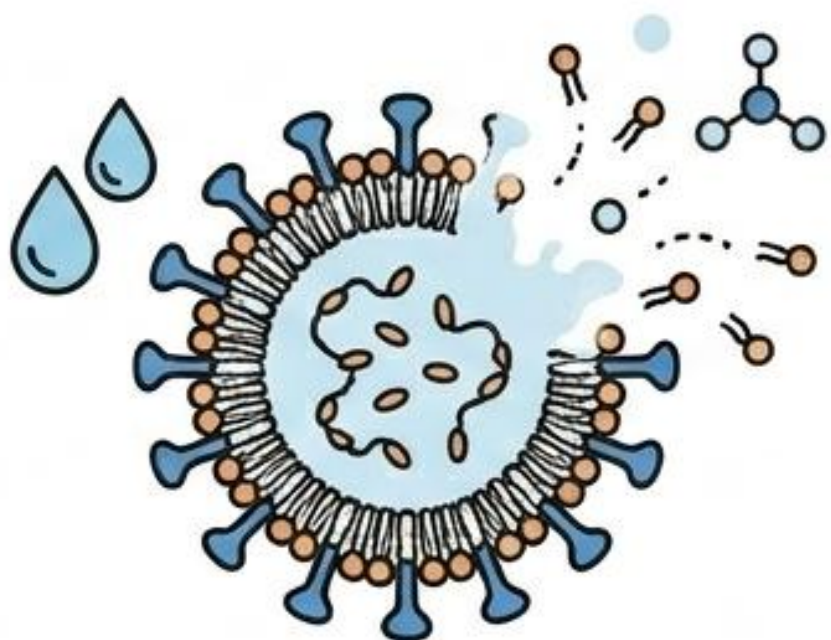
● 絕對避免 (刺激、產氣、負擔大)



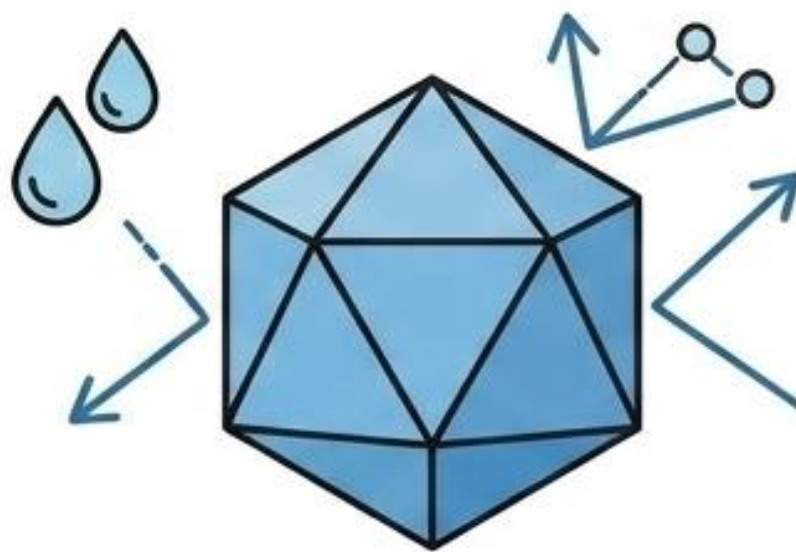
- 油膩、酸、辣食物
- 容易發酵產氣的豆漿、牛奶、乳製品
- 暴飲暴食、抽菸、喝酒

防疫迷思：為什麼酒精殺不死腸胃炎病毒？

✓ **酒精有效**（有套膜病毒）：如新冠、流感。酒精能溶解外層脂質層（脂肪）。



✗ **酒精無效**（無套膜病毒）：如諾羅、輪狀病毒。外層是堅固的「蛋白質外殼」，酒精無法破壞！



唯一解方：必須透過「肥皂 + 自來水」的物理沖洗，才能澈底洗淨病毒。酒精乾洗手「無法」取代洗手！



阻斷傳染：全校共同配合措施



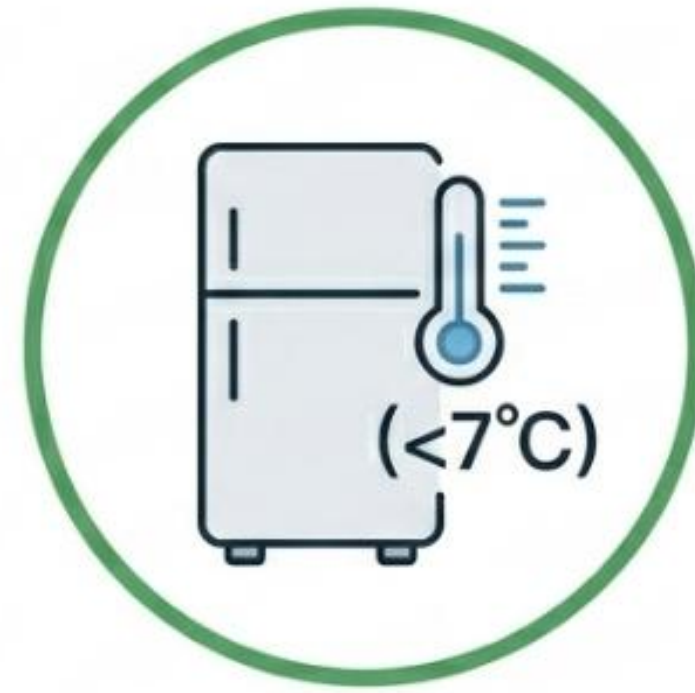
1. 肥皂澈底洗手

餐前、如廁後、照顧生病者後，絕對要用肥皂和自來水澈底洗手。



2. 生病停處理食物

有症狀 請 務必就醫休息，絕對避免替他人準備或處理食物，防範群聚擴散。



3. 注意飲食衛生

生熟食分開。未吃完食物放冰箱 ($<7^{\circ}\text{C}$)，再次食用務必澈底加熱 (中心 $>70^{\circ}\text{C}$)。



4. 有症狀應戴口罩

出現 不適 症狀時，務必全程配戴口罩，保護自己與他人。

環境清消的正確武器



✘ 無效工具

酒精 (75%)、一般乾洗手。



✔ 有效工具

市售含氯漂白水、熱水 ($>85^{\circ}\text{C}$ ，適用於清洗受污染的衣物與床單)。



必備防護：清理嘔吐物/排泄物時，務必配戴口罩與手套。

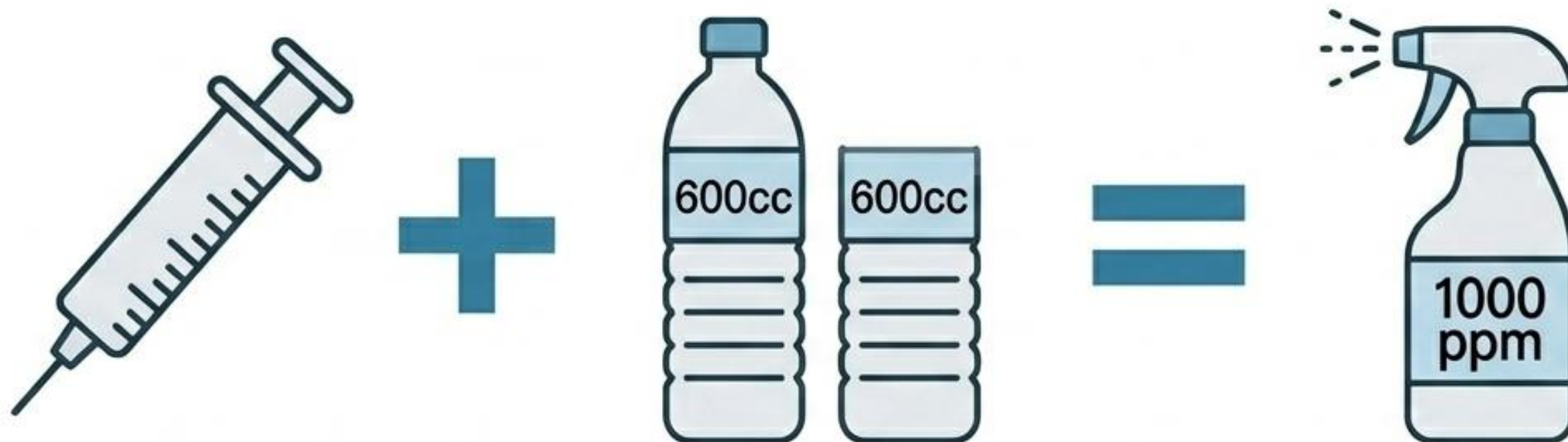


擦拭用的紙巾或抹布，必須「密封於垃圾袋後」再丟棄。



實戰配方表：1000 ppm（一般環境消毒）

適用目標 | 一般環境、常接觸表面（門把、桌面、課桌椅、玩具）。



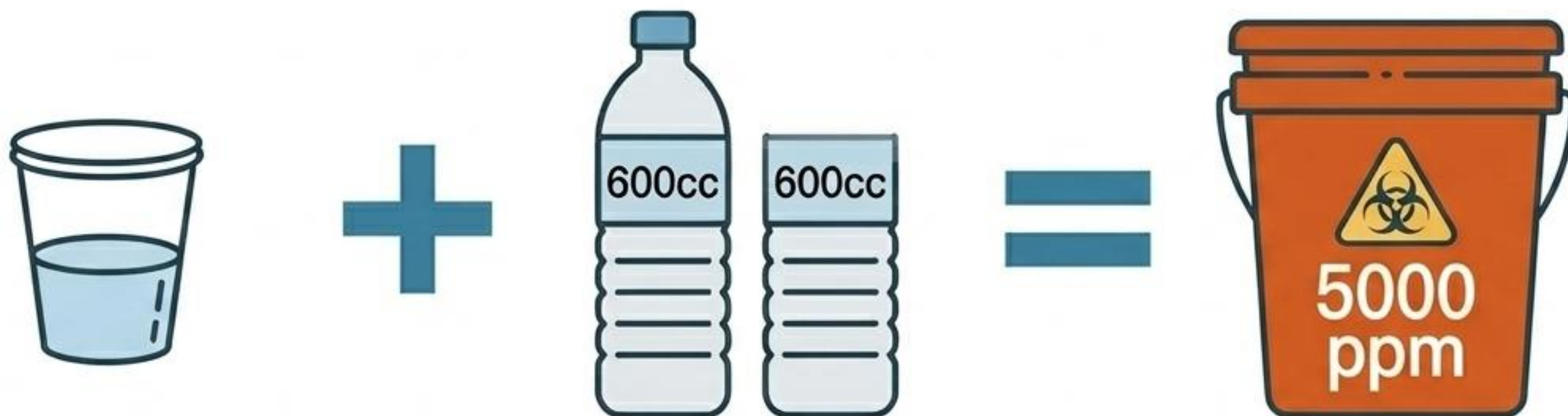
💡 校園實用測量法

泡製比例：20 c.c. 市售漂白水 + 1000 c.c. 清水

- 漂白水 = 1 個 20cc 空針筒（或利用漂白水瓶蓋，先確認容量）。
- 清水 = 約 1.5 瓶常見的 600cc 礦泉水寶特瓶。

實戰配方表：5000 ppm (嘔吐物與排泄物)

適用目標 | 被患者嘔吐物或腹瀉排泄物直接污染的区域。



泡製比例：100 c.c. 市售漂白水 + 1000 c.c. 清水

- 漂白水 = 約半杯 (100cc) 常用免洗紙杯。
- 清水 = 約 1.5 瓶常見的 600cc 礦泉水寶特瓶。



操作要訣：先將高濃度漂白水小心「覆蓋」在污染物上，靜置 30 分鐘後清理，清理完再擦拭消毒一次。

守護校園健康，從你我做起。

若有任何健康疑慮、症狀加劇，或同一處室有多人
出現相似症狀，請盡速就醫並通報健康中心。

分機 衛生組208 健康中心209

祝各位師生同仁 平安健康！