

腸病毒(咽峽炎、手足口症)感染注意事項

一、腸病毒定義：

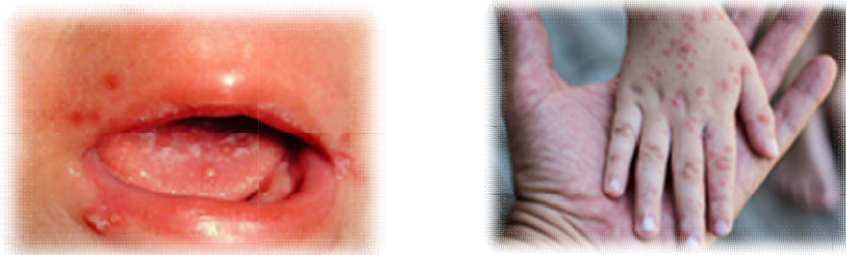
腸病毒是一群病毒的總稱，包含小兒麻痺病毒、克沙奇病毒、伊科病毒及腸病毒等種類，每個種類還可以細分，共有數十種型別。在所有腸病毒中，除了小兒麻痺病毒，以腸病毒71型最容易引起神經系統的併發症，多在發病後2-5天出現，好發於五歲以下小孩。

二、傳染途徑：

飛沫傳染、糞口傳染、接觸感染。

三、腸病毒症狀：

最常見的初期症狀是手足口病、疱疹性咽峽炎、發燒，(如圖一、二)。



圖一、二腸病毒症狀圖片來源:衛福部疾病管制局

四、腸病毒重症及前兆：

一旦出現重症狀況，例如：肢體無力麻痺、嗜睡、意識不清、活動力不佳、手腳無力、肌躍型抽搐(全身肢體突發式顫抖，類似受到驚嚇的動作)、持續嘔吐與呼吸急促或心跳加快等前兆(如圖三)，請盡速送至醫院求治。



圖三腸病毒重症症狀圖片來源:衛福部疾病管制局

五、腸病毒居家護理：

- (一)皆須確實以『濕、搓、沖、捧、擦』5步驟(如圖四)。正確洗手、進門後先做好「洗手、洗臉、換衣服」，阻絕病毒在家門外，養成良好的個人衛生習慣。
- (二)注意居家環境的衛生清潔及通風。
- (三)流行期間，避免出入人潮擁擠，空氣不流通的公共場所。
- (四)鼓勵幼童多喝水，食慾不振時可食用冰涼柔軟食物，例如：冰淇淋、果凍、布丁、優格等等。
- (五)環境及兒童玩具（尤其是帶毛玩具）經常清洗、消毒。
- (六)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。
- (七)掌握四大原則—「注意營養、均衡飲食、適當運動及充足睡眠」。
- (八)落實生病不上課、讓病童多休息，保護自己也保護他人。



圖四 洗手五步驟 圖片來源:衛福部疾病管制局