

諾沃克病毒(腸胃感冒) Norovirus (Stomach Flu)

甚麼是諾沃克病毒？

諾沃克病毒是一組會引起急性腸胃炎，又稱為腸胃感冒或冬季嘔吐症的病毒。這種疾病與流行性感冒或流感不同，後者是一種由流行性感冒病毒誘發的呼吸道感染。

卑詩省社區每年均會爆發腸胃感冒，最常見於護養院、日間幼兒中心、學校和兒童營，以及遊輪。

有甚麼症狀？

在感染到諾沃克病毒一或兩天後，您可能感到胃部不適及開始嘔吐，並且很多時亦會出現痙攣、發冷、發燒及腹瀉的情形。患者通常會突然發病，而病情只會持續一至三天。假如患者因嘔吐及腹瀉流失過多水份而又未有飲用足夠的水份以作補充的話，有時可能出現併發症。這種情況較可能發生於嬰兒、老年人及免疫力薄弱人士的身上。一般病情極少會發展至很嚴重，並且通常毋須留院治理。

病毒是怎樣傳播的？

患者的嘔吐物和糞便會帶有諾沃克病毒。當患者嘔吐時，附近的人士便有可能沾染到空氣中的飛沫。

病毒可以在環境中傳播，包括諸如櫃檯面的表層。假如不進行適當的清潔，病毒可以長時間生存在類似櫃檯面或洗滌槽水龍頭的地方；當我們碰觸這些表層後再將手放進口中，便會染病。

假如我們沒有勤加洗手，或者受感染者繼續處理食物、食水或冰，病毒便可以在人與人之間傳播。

有治療的辦法嗎？

目前，醫護人員通常都不會使用藥物去治療諾沃克病毒引起的病症。受諾沃克病毒感染的人士通常在數天內會好轉。

患者切勿服用抗生素，因為抗生素只用於對抗細菌而非病毒。

有一點非常重要，就是必須飲足夠的清流質，例如清水，以免出現脫水的情況。您亦應飲用其他的流質，例如果汁、清湯，或是供嘔吐和腹瀉人士使用的口服電解質液體。

假如腹瀉或嘔吐的情況持續超過兩或三天，又或者擔心有脫水的現象，便應該約見醫生。若同時有三個或以上的人士感到不適，請向區內的公眾衛生機構報告。

怎樣預防這種病毒？

- 暫時仍未有疫苗或藥物可以預防諾沃克病毒。
- 預防病毒或減少傳播機會的關鍵在於勤加洗手，尤其是在如廁後、更換尿布後、進食或者準備食物之前。正確的洗手方法是在微暖的流動水下，以肥皂清潔雙手大約三十秒鐘。要知道更多資料，請參閱 [BC HealthFile #85 Hand Washing for Parents and Kids](#)。
- 我們需要特別留意浴室的清潔情況，並應以漂白水溶液加以消毒。
- 所有由受病毒感染人士處理的食物，或是可能被嘔吐物污染的食物，均必須丟棄。

- 碗碟及器皿必須以熱水及洗潔劑清潔，或放入洗碗機內清洗。
- 衣服亦須以熱水及洗潔劑清洗。
- 凡處理食物或照顧他人的人士一旦染病，便應該立即放假休息，並於好轉後兩天才恢復工作。即使已停止腹瀉及嘔吐，糞便帶有病毒的情形仍會維持達兩星期之久。謹記經常小心洗手。
- 假如家中有人感染到諾沃克病毒，應該謝絕訪客。最好是在每個人情況好轉及進行家居清潔和消毒工作的數天之後，才見客人。
- 當家中有人不適並同時有嘔吐或腹瀉的病徵時，理想的做法是讓該名家人單獨居住在一個房間，並且與其他人隔離。家中各人必須經常以肥皂和水洗手，然後分別用不同的毛巾或抹手紙抹乾雙手，以防染病。
- 用剛預備好的漂白水溶液將已清洗的地方消毒。稀釋漂白水溶液時，比例為三分一杯漂白水加一加侖清水，或是八十毫升漂白水加四公升的清水。除漂白水以外的其他家居清潔劑，對於大部份會引起嘔吐及腹瀉的病毒都不會起到作用。
- 將所有清潔時穿著的衣物及用完即棄的手套，放入一個塑膠垃圾袋內。
- 用肥皂及暖水徹底清洗雙手最少三十秒鐘。要知道更多資料，請參看 BC HealthFile [#85 Hand Washing for Parents and Kids](#)。



BC Centre for Disease Control
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY

怎樣減低在清理嘔吐物或糞便時感染到病毒的危險？

在清理嘔吐物或糞便時，必須採取以下步驟，以減低感染病毒的風險：

- 戴上用完即棄的手套。如果使用可再用的膠手套，用完之後必須清洗乾淨。
- 使用抹手紙吸取額外的液體，然後將抹手紙及固體廢物直接放入塑膠垃圾袋中。
- 用肥皂及熱水沖洗受污染的地方。切勿使用同一抹布或海綿去清潔房屋的其他地方，因為這樣會將病毒傳播。

欲知更多有關卑詩省健康檔案論題，請瀏覽 www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm，或約見您區內的公共衛生機構。

欲向註冊護士查詢，

請致電每天 24 小時卑詩省護士熱線：

- 在大溫地區，請致電 604-215-4700
- 卑詩省內免費長途電話為 1-866-215-4700
- 聾人及有聽覺障礙人士，請致電 1-866-889-4700
- 藥劑師於每天下午5時至上午9時當值
- 如有要求，可提供超過130種語言的翻譯服務。

請登入 www.bchealthguide.org/ 瀏覽卑詩省健康指南網上資料 – 您可信賴的健康資訊世界