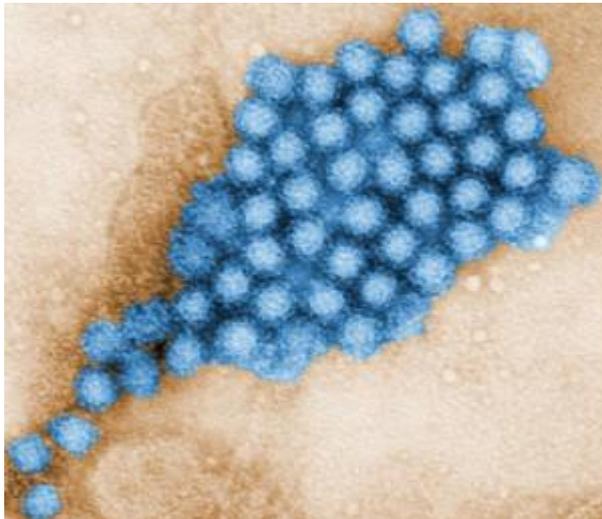


諾羅病毒

諾羅病毒是在 1968 年美國俄亥俄州的諾沃克 (Norwalk) 發生的流行性腸胃炎事件中發現，是最常引起病毒性腸胃炎的病毒之一。它的傳染力及散播力非常快速廣泛，而且病毒顆粒非常少量即可致病，諾羅病毒的感染經常在每年的 11 月至 3 月間達到高峰。



圖片來源：Public Health Image Library (PHIL), Center for Disease Control and Prevention (CDC), U.S.A.

特性

諾羅病毒是一種沒有外殼的，直徑約為 27~32 nm 大小的單鏈核糖核酸 (RNA) 病毒，屬於杯狀病毒 (Caliciviridae) 家族中的一員。

發生原因

1. 人是唯一的帶病毒者，主要透過糞口途徑傳染，如：透過與病患分享食物、水、器皿、接觸到病患的嘔吐物、排泄物或病患曾接觸的物體表面、吃到或喝到污染的食物或飲料。
2. 依據美國疾病管制局 (CDC) 的評估，諾羅病毒 57% 經由食物傳播、16% 為人傳人、3% 藉由被病毒污染的水傳播。
3. 易受污染的食品有即食食品、沙拉、三明治、冰品、水果及生鮮魚貝類。
4. 最易發生的場所包括飯店、長期養護機構及學校等人口密集場所。

潛伏期

一般為 24 至 48 小時。

發病症狀

1. 主要症狀有噁心、嘔吐、腹部絞痛和水樣不帶血腹瀉。
全身性的症狀有頭痛、肌肉酸痛、倦怠等，部分病患會有輕微發燒的現象，症狀通常持續 24 到 72 小時。
2. 對於嬰幼兒、身心障礙者或是有生理障礙的老人，由於這些人缺乏足夠的自我照顧能力，可能因體液流失而導致脫水，電解質不足進而抽搐甚至死亡。



治療方法

只要適時、適切的補充水分及電解質，給予支持性治療，病患多會自然康復且少有後遺症發生。

如何預防

嚴格的遵守個人和食品衛生習慣，才能預防諾羅病毒：

1. 勤洗手，特別是在如廁後、進食或者準備食物之前。為嬰幼兒或老年人更換尿布 或處理排泄物之後，也應洗手。
2. 飲水要先煮沸再飲用，所有食物都應清洗乾淨並澈底煮熟，絕不生食。
3. 外食要選擇乾淨衛生的餐飲場所。
4. 不需烹煮的食物應該儘快吃完。
5. 食物需要封上保鮮膜以預防污染，吃剩的食物應該放在溫度適中的冰箱中儲存。
6. 被污染的食物或者懷疑被污染的食物必須被丟棄。
7. 注意居家環境衛生，必要時可用漂白水消毒。
8. 新生兒餵哺母乳可提高嬰幼兒的免疫力。
9. 為了預防把疾病傳染給其他人，尤其是餐飲業工作者，應於症狀解除至少 48 小時後才可上班。



注意飲食衛生，不分食不共飲，吃熟食，
常洗手保健康！！
衛生組關心您的健康~~