



認識腸病毒

腸病毒是一群病毒的總稱，一共有 60 幾種病毒，所以得過一種腸病毒，還是有可能感染其他型別。4~ 9 月是腸病毒的流行季節，但腸病毒感染不是只會出現在小孩身上，其實大人感染腸病毒時，有一半以上的人是沒有症狀或是只出現類似上呼吸道感染（例如：咳嗽、流鼻水等）的症狀，容易輕忽而因此傳染給家中較小的孩子。所以全家人養成隨時勤洗手的習慣，是預防腸病毒最重要的一環喔！

一、傳染途徑：

腸病毒主要是經由糞口、飛沫、接觸病患的口鼻分泌物而傳染；腸病毒感染的潛伏期大約 2 至 10 天，平均約 3 到 5 天，發病前數天在喉嚨及糞便都有病毒存在，即開始有傳染力，通常以發病後一週內傳染力最強；而患者可持續經由糞便排出病毒，時間可達 8 到 12 週之久。

二、症狀：

- (一)常見症狀有發燒、口腔後部、手掌、腳掌及膝蓋及臀部周圍出現小水泡、紅疹子。
- (二)若出現嗜睡、意識不清、活力不佳、手腳無力、抽搐、持續嘔吐、肌躍型抽搐等症狀，有可能是腸病毒重症前兆，應立即就醫。

三、如何預防腸病毒？

- (一)經常正確洗手，並養成不亂摸口鼻的習慣。
- (二)照顧或接觸幼童者應注意個人衛生，避免將病毒傳染幼童。
- (三)兒童玩具常清洗、消毒，勿放入口中舔咬。
- (四)注意居家環境清潔衛生及保持良好通風。
- (五)流行期間儘量避免出入擁擠之公共場所及與疑似感染者（家人或同學）接觸。
- (六)均衡飲食、適度運動及充足睡眠，以提昇免疫力。
- (七)生病時，應儘速就醫，並請假休息。
- (八)洗手可以讓很多病菌無法殘留在手上，應落實「濕、搓、沖、捧、擦」洗手 5 步驟，以避免將病毒傳染給嬰幼兒，達到預防疾病的發生。

參考資料：

腸病毒感染併發重症。(2018). 衛生福利部疾病管制局.
<https://www.cdc.gov.tw/Category/Page/FgfRIDl6XxDkuqaOghuNfQ#>