

可導致吐瀉 傳染性極強 孩子多洗手 防諾如病毒

孩子又屙又嘔？吃什麼吐什麼？小心是諾如病毒！

在孩子們無憂無慮的成長旅程中，諾如病毒卻悄然成為了一個不容忽視的健康隱患。這種高度傳染性的病毒，專愛「騷擾」免疫系統尚未完全成熟的兒童，常常在幼稚園、小學等兒童聚集場所引發集體感染。

諾如病毒以急性腸胃炎為主要症狀，讓孩子們遭受腹痛、腹瀉、嘔吐之苦，嚴重時甚至影響到學習和生活。今期教育佳將為家長深入介紹諾如病毒，幫助家長掌握科學的預防方法，為孩子們築起一道堅實的健康防線，守護孩子們的燦爛笑容與健康未來。 教育佳記者 陳焯琛整理

諾如病毒是常見引致非細菌性腸胃炎的病原體，患者通常因進食未經徹底煮熟的貝殼類海鮮、其他患者嘔吐時產生的帶病毒的唾沫、接觸其他患者的嘔吐、排洩物或被他們污染的物品以及飲用進食被諾如病毒污染的水或食物等途徑而被感染。

10月至3月學校易爆發

據了解，諾如病毒是一種RNA病毒且極容易發生變異，每隔兩、三年可出現引起全球流行的諾如病毒新變異株。諾如病毒感染全年均可發生，傳染性極強，具有明顯的季節性，每年的10月至次年的3月是我國諾如病毒感染的高發季節，因此常被人們稱為「冬季嘔吐病」。託幼機構和學校等人群聚集場所是諾如病毒感染疫情高發場所。

諾如病毒感染後起病急，最常見症狀是嘔吐和腹瀉，其次為噁心、腹痛、頭痛、發熱、畏寒和肌肉酸痛等。但成人和兒童感染後的症狀有所不同，兒童主要以嘔吐為主，成人則以腹瀉居多，糞便為稀水便或水樣便。諾如病毒對環境抵抗能力強，在0℃-60℃的環境內均可存活，需注意的是酒精和含酒精成分免洗洗手液均對諾如病毒無效。此外諾如病毒還具有感染劑量低、感染後潛伏期短（12至48小時）、排毒時間長、免疫保護時間短，極易造成反覆感染、全人群普遍易感等特點。

目前仍沒有任何疫苗和特效藥可以預防和治療諾如病毒。但家長無需太過

擔心，諾如病毒屬於自限性疾病，當出現相關症狀，需及時補充足夠的水分例如清水、電解質飲品等，切忌飲用含咖啡因飲品或酒精，以防止因腹瀉或嘔吐所引致的脫水。只要有足夠的休息，多數患者在發病後的2至3日內可自然痊癒。但對於嬰幼兒、老人，特別是伴有基礎性疾病的老人，要特別留意是否有出現脫水的症狀，當嘔吐或腹瀉嚴重時需要就醫以靜脈注射輸液補充水分或電解質以緩解病情。另外，若感染諾如病毒不需要服用抗生素類藥物，使用抗生素不但對病毒無效還會造成藥物耐藥。

保持衛生有效預防染病

廣東疾控中心提醒，預防諾如病毒感染最重要的是保持良好的手衛生。因此家長要時刻提醒孩子，在處理食物或進食前及如廁後經常保持雙手清潔。這是預防諾如病毒感染和控制諾如病毒傳播最直接、最重要、最有效的措施。第二、注意飲食飲水衛生，不喝生水，所有食物（尤其是貝殼類產品）應徹底煮熟後食用、避免生食；漿果類在食用前要徹底清洗乾淨外皮，如若希望減低患病的風險，進食漿果前應去掉外皮。

此外，如果家人感染諾如病毒，患者應盡量避免和其他健康的家人近距離接觸，最好可以居家隔離。盡量使用專用廁所或專用便器以降低將病毒傳染給其他人的概率。因酒精對諾如病毒無效，需使用含氯消毒劑對患者嘔吐物或被糞便污染的環境和物品進行消毒。



重要貼士：

班級有人上吐下瀉怎麼辦？

- 1 如果班級有同學出現嘔吐症狀，孩子們須在老師的指導下離開嘔吐物污染區，不要圍觀。
- 2 孩子如若出現噁心、嘔吐、腹瀉等症狀，一定要馬上報告學校老師，不要帶病上學，建議居家休息至症狀完全消失後72小時再返校上課。
- 3 居家休息期間，應為患兒準備獨立的食物用具，最好不與家人共同進餐。患兒的腹瀉或嘔吐物應使用含氯製劑進行消毒，食品用具應煮沸30分鐘高溫消毒後使用，家長在處理污染時也應做好個人防護。

預防諾如病毒 「五要五不要」

▲ 孩子進食前及如廁後徹底清潔雙手，是防止染上諾如病毒的最好辦法。

五要

- 飯前便後要洗手
- 海產魚蝦要煮熟
- 生熟食品要分開
- 居室環境要衛生
- 出現症狀要就診

五不要

- 生水未煮不要喝
- 體弱者不要生食水產品及蔬菜
- 患者不要為他人加工食品
- 無牌餐飲不要光顧
- 未做好防護，不要處理患者嘔吐物和污染物

