

# 腸病毒防治秘笈



## 正確洗手五步驟

濕 Wet 搓 Rub 沖 Rinse 捧 Clean 擦 Wipe

勤洗手好健康 · 腸病毒我不怕

**勤洗手**—是預防傳染病最簡單、最有效的方法，透過正確的洗手，可減少病毒侵入，從雙手設立第一道防線，就可以有效降低許多食入性及接觸性傳染病的感染機會。

## 腸病毒傳染途徑

腸病毒

可以經由腸胃道（糞一口、水或食物污染）或呼吸道（飛沫、咳嗽或打噴嚏）傳染，亦可經由接觸病人的分泌物而受到感染。

## 腸病毒症狀

### ★手足口病

特徵為發燒、全身出現小水泡及紅斑疹。

### ★疱疹性咽峽炎

特徵為突然發燒、嘔吐及口腔後部出現水泡或是潰瘍。

## 腸病毒重症前兆

### ★嗜睡、意識不清、活力不佳。

### ★持續嘔吐、手腳無力。

### ★肌躍型抽搐（類似驚嚇的全身性肢體抽動）。

### ★呼吸急促、心跳加快

若有上述症狀請儘速至本市 **嘉義基督教醫院** 或 **聖馬爾定醫院** 就醫



手足口病症狀

請儘速就醫治療



疱疹性咽峽炎症狀

## 防範腸病毒消毒方法

### 酒精、乾洗手液並無法殺死腸病毒

- ▶建議可用500ppm漂白水對於常接觸物體表面，如：門把、課桌椅、餐桌、嬰兒床柵欄及樓梯扶把、玩具、遊樂設施、寢具及書本等擦拭消毒，並將消毒後的物體移至戶外，接受陽光照射，藉由紫外線殺滅病毒。
- ▶針對分泌物或排泄物污染的物品，建議使用1000ppm漂白水並戴上手套處理。

### 500ppm泡製方法

取市售含氯漂白水(5%~6%)100c.c，加入10公升清水(8瓶1250c.c.寶特瓶)後攪拌均勻。

### 1000ppm泡製方法

取市售含氯漂白水(5%~6%)200c.c，加入10公升清水(8瓶1250c.c.寶特瓶)後攪拌均勻

(泡製後於24小時內用完)

## 請注意!! 您不可不知!! 腸病毒D68型

### 臨床症狀



流鼻水



咳嗽



發燒



肌肉痠痛

### 嚴重併發症



腦炎



肢體麻痺



急性脊髓炎



死亡







# 勤洗手

Wash Hands Often

## 遠離腸病毒!

Keep Enterovirus Away

濕 Wet



把手弄濕

Wet hands with water

搓 Rub



抹上肥皂，  
搓揉二十秒  
Rub hands with soap  
at least 20 seconds

沖 Rinse



將手沖洗乾淨

Rinse hands with water

捧 Clean



用水把水龍頭沖乾淨  
並記得關水龍頭  
Hold water to rinse  
faucet then turn it off

擦 Wipe



把手擦乾或烘乾

Wipe or dry hands with  
clean tissue



打擊腸病毒聰明法寶

- ▶ 每天勤洗手，搓滿二十秒。
- ▶ 人潮擁擠處，盡量少去走。
- ▶ 居家要整潔，通風很重要。
- ▶ 玩具常清洗，勿放口中咬。
- ▶ 生病要就醫，在家多休息。
- ▶ 平時多運動，增強免疫力。

### 掌握洗手五時機

### 正確洗手 細菌不找我



吃東西前  
要洗手



上完廁所  
要洗手



回家後  
立即洗手



玩遊戲後  
要洗手



抱小孩前  
要洗手



嘉義市政府衛生局 關心您

廣告

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉 40 病房分機 4001、4002

天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您

2022年07月校閱