

# 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



把手弄濕

Wet hands with water



抹上肥皂，  
搓揉二十秒

Rub hands with soap  
at least 20 seconds



將手沖洗乾淨

Rinse hands with water



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



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

圖片網址來源:[https://www.chiayi.gov.tw/News\\_Content.aspx?n=455&s=360013](https://www.chiayi.gov.tw/News_Content.aspx?n=455&s=360013)

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

2024 年 07 月校閱