

諾沃克病毒（腸胃感冒） Norovirus (Stomach Flu)

甚麼是諾沃克病毒？

諾沃克病毒是一組會引起急性腸胃炎（通常稱為腸胃感冒或冬季嘔吐症）的病毒。這種疾病與流行性感冒或流感不同，後者是一種由流行性感冒病毒誘發的呼吸道感染。

卑詩省社區每年均會爆發腸胃感冒，最常見於護養院、日託中心、學校和兒童營，以及遊輪。

有何徵狀？

在感染到諾沃克病毒1或2天後，你可能感到胃部不適和開始嘔吐，稍後通常會出現痙攣、發冷、發燒及腹瀉的情形。患者一般突然發病，而病情只會持續1至3天。假如患者因嘔吐及腹瀉流失過多水份而又未有飲用足夠的水份以作補充，有時可能出現併發症。這種情況較可能發生於嬰兒、老年人及免疫力薄弱人士的身上。諾沃克病毒一般病情極少會發展至很嚴重，並且通常毋須留院治理。

病毒是怎樣傳播的？

患者的嘔吐物和糞便會帶有諾沃克病毒。當患者嘔吐時，附近的人士便有可能攝入空氣中的飛沫而受感染。

病毒亦可以藉櫃檯面等表面傳播。如櫃檯面或洗滌槽水龍頭等表面不經過適當清潔，沾附在上面的病毒可以存活一段長時間。當我們碰觸這些表層後再將手或指頭放進口中，便會染病。

假如我們沒有勤加洗手，或者受感染者繼續處理食物、食水或冰，病毒便可以在人與人之間傳播。

有何治療方法？

目前，醫護人員通常不會使用藥物治療諾沃克病毒。受諾沃克病毒感染的人士通常在數天內便好轉。

患者切勿服用抗生素，因為抗生素只用於對抗細菌而非病毒。

患者必須飲足夠的清流質，例如清水，以免出現脫水情況。你亦應飲用其他的流質，例如果汁、清湯，或是供嘔吐和腹瀉人士飲用的口服電解質液體。

假如腹瀉或嘔吐的情況持續超過2或3天，又或者擔心有脫水現象，便應該約見醫生。若同時有3個或以上的人士感到不適，請向區內的公共衛生機構報告。

怎樣預防這種病毒？

- 現時仍未有疫苗或藥物可以預防諾沃克病毒。
- 預防病毒或減少傳播機會的關鍵在於勤加洗手，尤其是在如廁後、更換尿布後、進食或者準備食物之前。正確的洗手方法是在微暖的流動水下，以肥皂清潔雙手大約30秒鐘。要知道更多詳情，請參閱 [HealthLink BC File](#)（卑詩健康結連檔案）[File #85 父母和小孩均須留意清潔雙手](#)。
- 患者使用過的浴室應以稀釋漂白劑消毒（1份家用漂白劑摻入9份水）。

- 所有由受病毒感染人士處理的食物，或是可能被嘔吐物污染的食物，均必須丟棄。
- 碗碟及器皿必須以熱水及洗潔劑清潔，或放入洗碗機內清洗。
- 被嘔吐物或糞便弄髒的衣物亦須以熱水和清潔劑清洗。
- 凡處理食物或照顧他人的人士一旦染病，便應該立即放假休息，並於好轉後 2 天才恢復工作。即使已停止腹瀉及嘔吐，糞便帶有病毒的情形仍會維持達兩星期之久。謹記經常小心洗手。
- 假如家中有人感染到諾沃克病毒，應該謝絕訪客。最好是在每個人情況好轉及進行家居清潔和消毒工作的數天後，才接待訪客。
- 當家中有人不適並同時有嘔吐或腹瀉的病徵時，理想的做法是讓該名家人單獨居住在一個房間，並且與其他人隔離。家中各人必須經常以肥皂和水洗手。使用不同的毛巾或抹手紙抹乾雙手，有助預防傳染他人。

怎樣減低在清理嘔吐物或糞便時感染到病毒的危險？

在清理嘔吐物或糞便時，你可以採取以下步驟，減低感染病毒的風險：

- 戴上用完即棄的手套。如果使用可再用的膠手套，用後必須清洗乾淨。
- 使用抹手紙吸取量多的液體嘔吐或腹瀉物，然後將抹手紙及固體廢物直接放入塑膠垃圾袋中。
- 用肥皂及熱水沖洗受污染的地方。切勿使用同一抹布或海綿清潔房屋的其他地方，因為這樣會將病毒傳播。
- 用剛預備好的漂白水溶液將已清洗的地方消毒。自製稀釋漂白水溶液時，將 1 份家用漂白水摻入 9 份水。除漂白水以

外的其他家居清潔劑，對於大部份會引起嘔吐及腹瀉的病毒都不能發揮消毒作用。

- 將所有清潔布及用完即棄的手套，放入一個塑膠垃圾袋內。
- 用肥皂及溫水徹底清洗雙手最少 30 秒。

如欲了解較多 HealthLinkBC File 課題，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 網頁，或到訪您區內的公共衛生單位。

如要獲取卑詩省的非緊急健康資訊和服務，可點擊 www.HealthLinkBC.ca，或致電 8-1-1。

失聰或弱聽人士如需協助，在卑詩省內可致電 7-1-1。

我們可按要求，提供 130 多種語言的翻譯服務。



BC Centre for Disease Control
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY