



## 諾如病毒 Norovirus

### 甚麼是諾如病毒？

諾如病毒是一組能引起急性腸胃炎的病毒，而急性腸胃炎系指消化道（胃和腸）感染。在卑詩省的社區中，每年都爆發諾如病毒。病毒爆發一年到頭都會發生，但更常見於冬季月份。疾病爆發常見於護理院、日托中心、學校、兒童營地和遊輪上。

### 有何症狀？

在感染諾如病毒后的一兩天內，您可能會出現以下症狀：反胃、嘔吐和/或腹瀉，其它症狀包括惡心、痙攣、寒顫和發燒。

疾病通常會突然發生，並且持續一到三天。如果您因嘔吐和腹瀉失水過多並且飲水不足，可能會引起併發症。這被稱為脫水，其症狀包括尿量減少、口喉乾燥和頭暈。嬰幼兒、長者和免疫力低下者更有可能出現這些症狀。嚴重病情很罕見，無需住院治療。

### 這種病毒是如何傳播的？

病人的嘔吐物和腹瀉物中可見諾如病毒。有人嘔吐時，附近的人可能因為吞咽空氣中的微滴而被感染。

該病毒也會通過檯面或洗滌槽水龍頭等表面傳播。如果這些表面得不到適當清理，病毒會在上面存活很長時間。觸碰到這些表面，然後再把手或指頭放入嘴中，您就會生病。

如果病毒感染者沒有清洗雙手，或者某個患此病的人處理了食物、水或冰塊，也會傳播該病毒。

有些食物也會在源頭上感染該病毒。例如，貝類在收穫之前可能會遭到廢水的污染。

### 有何治療方法？

通常，不使用藥物治療諾如病毒；諾如病毒感染者在數天內好轉。

不應該服用抗生素治療諾如病毒。抗生素只能用於抵抗細菌而非病毒。

重要的是，您應該喝足夠多的透明液體（例如水），以防脫水。您也可以喝其它液體，例如果汁、清湯或用於治療嘔吐和腹瀉的口服脫水補充液。

假如腹瀉或嘔吐持續兩、三天以上，或擔心出現脫水癥狀，請去看醫護人員。

### 如何才能預防病毒感染？

沒有疫苗或藥物可以預防諾如病毒感染。預防感染病毒的最佳做法，就是阻止病毒傳播。若要有助於阻止病毒傳播，可以按以下小竅門做：

- 洗手，尤其要在如廁、更換尿片後，或者進食或準備食物前洗手。正確的洗手方式需要在流水下用肥皂清潔雙手大約20秒。如需瞭解有關洗手的更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #85 父母和孩子洗手須知](#)。

- 患者使用過的浴室，應該用按 1:50 比例配置的新鮮漂白劑和水的混合溶液消毒。

### 怎樣按 1:50(1,000 ppm) 比例配製漂白劑和水混合溶液：

用 20 毫升 (3/4 盎司) 漂白劑兌 1 升 (1 夸脫) 水。

使用安省公共衛生局制定的氯稀釋計算工具，根據漂白劑的濃度，配製藥效恰當的清潔劑

[www.publichealthontario.ca/en/health-topics/environmental-occupational-health/water-quality/chlorine-dilution-calculator](http://www.publichealthontario.ca/en/health-topics/environmental-occupational-health/water-quality/chlorine-dilution-calculator)

- 所有由病毒感染者處理過的食物，或是可能被嘔吐物污染的食物，均須丟棄。
- 碗碟和器皿要用熱水和洗潔劑清潔，或放入洗碗機內清洗。
- 用洗衣機和洗衣粉洗滌被嘔吐物或腹瀉物弄髒的衣物。
- 處理食物或照顧他人的染病者，應該在患病期間和好轉後的兩天內停止工作。即使已經不再腹瀉和嘔吐，病毒仍可在大便中存活長達兩個星期。一定要仔細洗手，經常洗手。
- 如果有人感染了諾如病毒，要謝絕客人來訪。最好是在每個人都好轉兩天後，以及房子得到清潔和消毒後再迎接客人。
- 當家中有人出現嘔吐或腹瀉的病情，此人最好獨居一室，遠離他人，因為病毒

很容易傳播。家中每個人都要勤用肥皂和水洗手。使用不同的毛巾或紙巾擦乾雙手，有助於防止將病毒傳染給他人。

- 不要食用生鮮或未經烹熟的貝類。將之煮熟會消滅病毒。

### 怎樣降低在清理嘔吐物或腹瀉物時感染病毒的風險？

如果您在清理嘔吐物或腹瀉物，按以下小竅門做可以降低感染病毒的風險：

- 戴一次性手套。也可戴能重複使用的橡膠手套，但用後必須洗乾淨。
- 使用紙巾吸乾過多的液體，把紙巾和固體廢物直接放入塑料垃圾袋中。
- 用肥皂和熱水清洗被污染的地方。同一塊抹布或海綿不得用於清洗房子其它地方，因為這可能會傳播病毒。
- 洗過的地方，請用按 1:50 比例配製的新鮮漂白劑和水混合溶液進行消毒。請參閱《怎樣按 1:50 比例配製漂白劑和水混合溶液》文本框，瞭解更多資訊。漂白劑以外的家用清潔劑，對諾如病毒起不到同樣的功效。
- 將所有抹布和一次性手套放入塑料垃圾袋內扔掉。
- 用肥皂及水徹底清洗雙手至少 20 秒鐘。



BC Centre for Disease Control  
An agency of the Provincial Health Services Authority

如需查找有關更多話題的HealthLinkBC文檔，請瀏覽[www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles)網頁，或訪問您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請訪問[www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)，或致電**8-1-1**（免費電話）。失聰和若聽人士如需協助，請致電**7-1-1**。若您需要，我們亦可提供130多種語言的翻譯服務。