

【傳染病衛教宣導】別讓「上吐下瀉」打亂你的小日子

知性女生的病毒性腸胃炎生存手札



識破敵人的真面目：誰在作怪？

頭號通緝：諾羅病毒 (Norovirus)



- 稱號：冷血殺手
- 特徵：傳染力極強
- 目標：0-99歲全年齡

頭號通緝：輪狀病毒 (Rotavirus)



- 稱號：嬰兒惡夢
- 特徵：發燒+水瀉
- 目標：5歲以下幼兒

最近身邊朋友接連倒下，元兇通常是這兩位...

身體發出的強烈警訊



噴射狀嘔吐



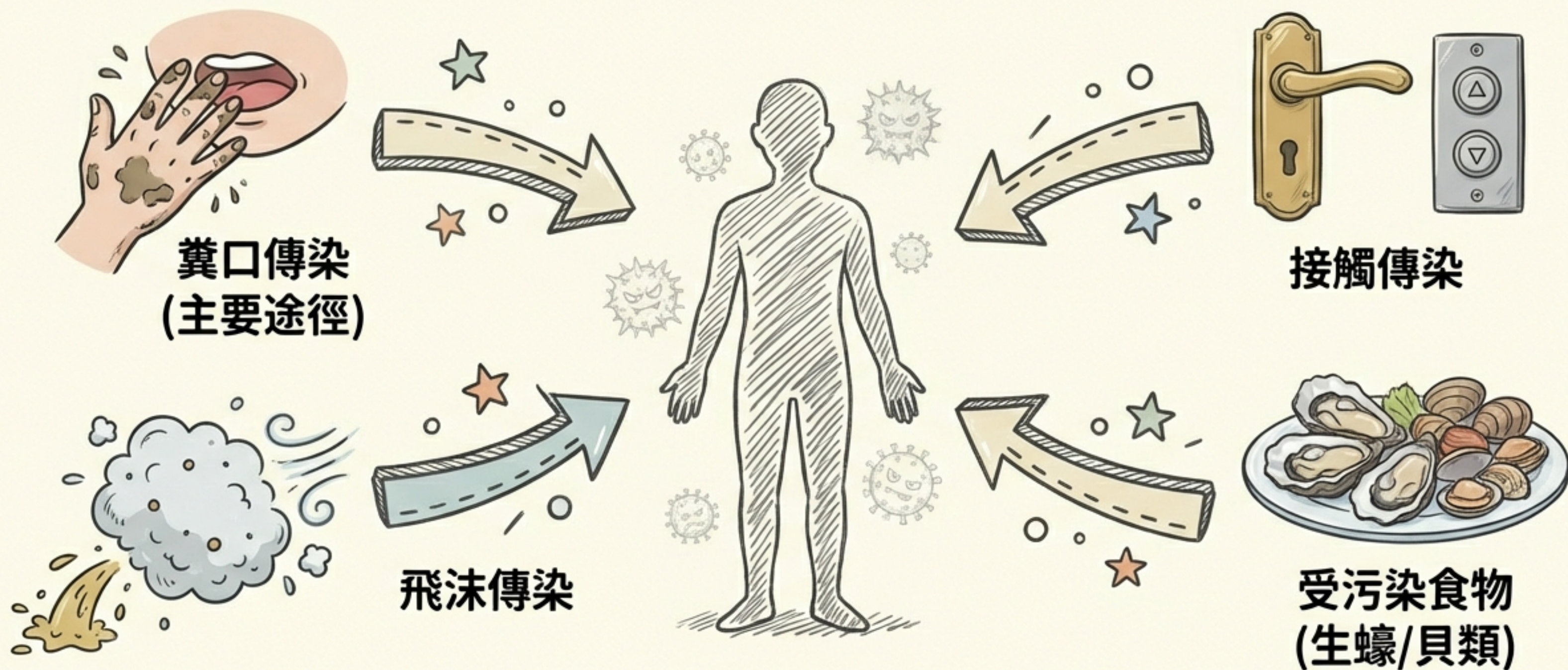
水瀉（非糊狀）



發燒 / 腹痛

與感冒不同：
呼吸道症狀（咳嗽、流鼻水）較少。

隱形的傳送門：病毒如何入侵？



病毒可能藏在你最意想不到的地方，甚至是一頓生食大餐。

破解最大的迷思：酒精無效！



諾羅病毒是『無套膜』病毒，酒精殺不死它。

唯一的解法：濕洗手



只有物理性的搓揉＋肥皂介面活性劑，
才能把病毒帶走。

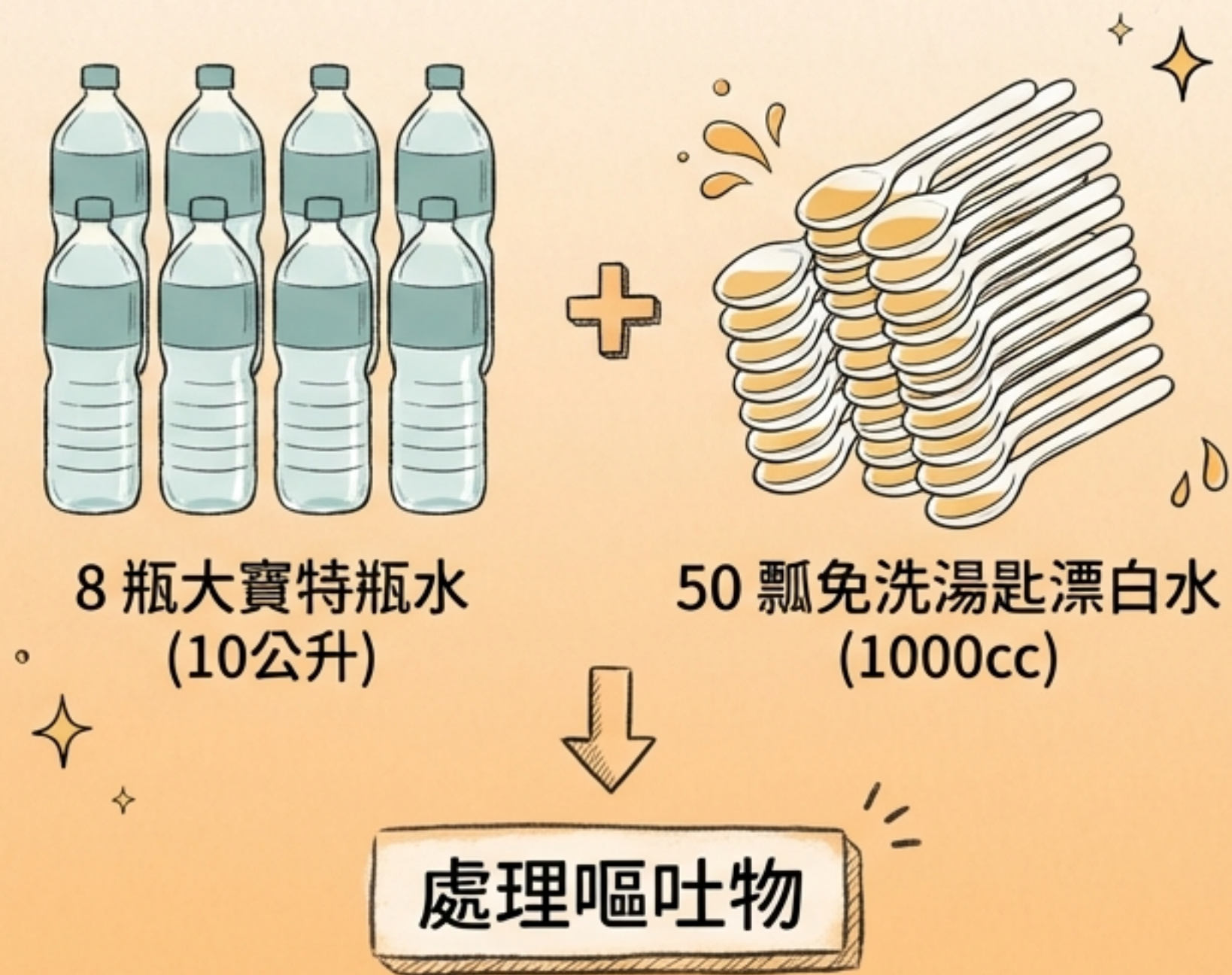
- ✓ 關鍵時機：
- ✓ 如廁後、備餐
- ✓ 前、進食前

居家煉金術：漂白水稀釋教學

一般環境消毒 (1,000ppm)



嘔吐物/高風險 (5,000ppm)



戰場清理術：嘔吐物處理 SOP



1. 全副武裝
(戴口罩手套)



2. 覆蓋消毒
(5000ppm)



3. 由外往內擦拭

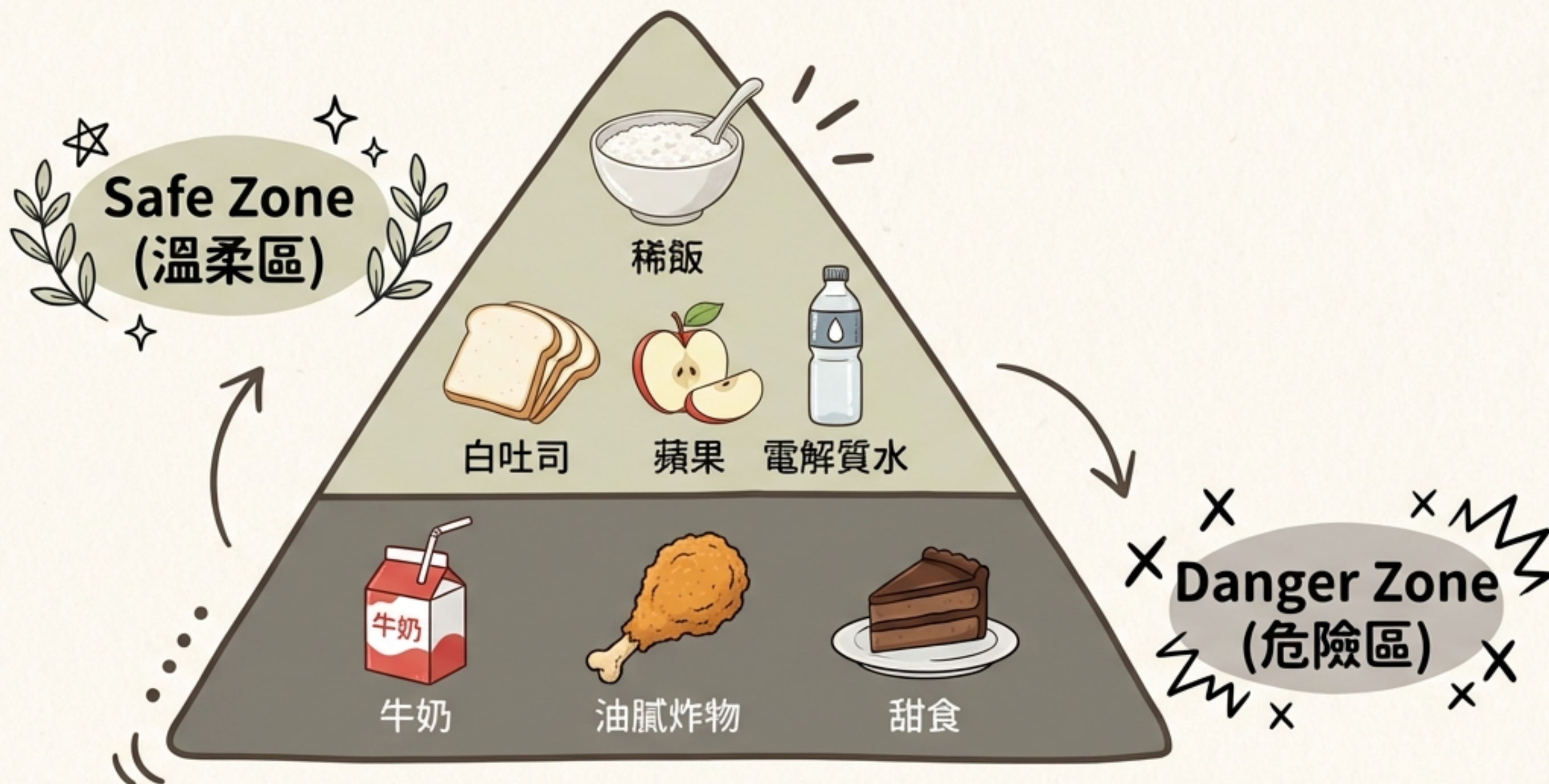


4. 密封丟棄

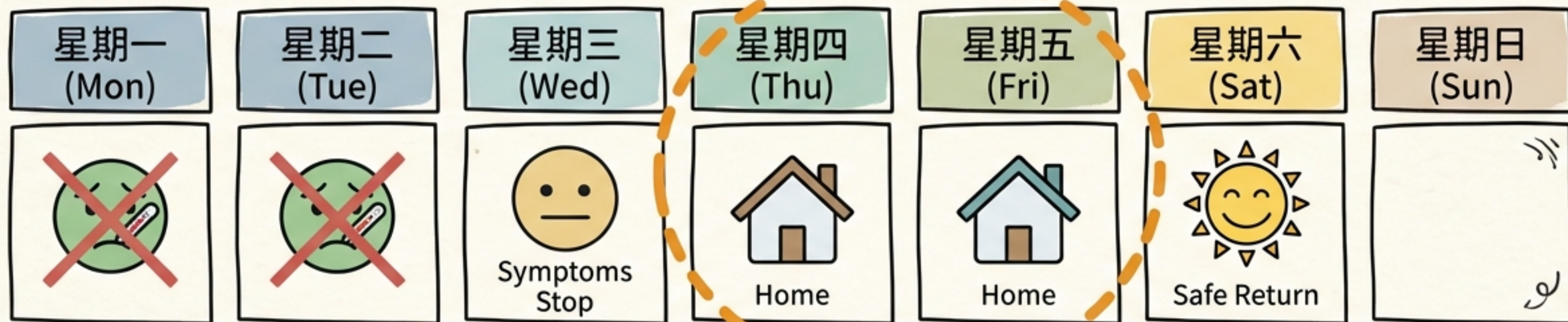
警告：千萬別直接拖地！那會讓病毒飛揚在空氣中。

溫柔的飲食：給受傷的腸胃一點空間

原則：少量多餐，補充電解質。



48小時的約定



關鍵 48 小時隔離

看似康復了，但病毒還在潛伏。
症狀解除後，請多休息 48 小時再回歸。

重點回顧：優雅度過流行季

- ☒ 勤洗手：肥皂＋清水，內外夾弓大立完
- ☒ 熟食：避免生食貝類
- ☒ 漂白水：酒精無效，稀釋漂白水才有用
- ☒ 隔離：症狀解除後仍需隔離 48 小時



衛生福利部疾病管制署資料來源