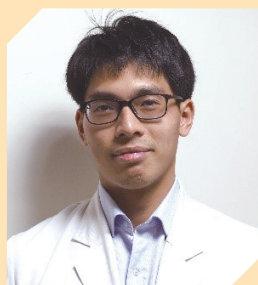


諾羅病毒來勢洶洶 如何預防與應對？

文 / 家庭醫學部住院醫師 吳承澔



吳承澔醫師檔案

現職：臺北榮民總醫院家庭醫學科住院醫師
學歷：國立陽明交通大學醫學系畢業
專長：家庭醫學、公共衛生、預防醫學。

今（114）年春節過後，疾病管制署發布消息，指出急診及門診腹瀉患者數量創下近五年同期最高，群聚感染的通報案件也大幅增加。其中，病原體檢驗陽性案件中，超過九成的病例與諾羅病毒有關，顯示該病毒在冬季極具傳播力，因此也被稱為「冬季嘔吐病毒」。那麼，面對諾羅病毒，我們該如何預防與應對呢？

什麼是諾羅病毒？

「諾羅病毒」是全球最常見的急性腸胃炎病原體之一，全年皆可能發生，冬季為流行高峰。幼童、長者及免疫力弱者較易感染，學校、長照機構、餐飲場所為群聚感染熱點。

諾羅病毒的傳播途徑

諾羅病毒傳染力極強，僅需極少病毒顆粒即可感染，主要透過糞口途徑傳播。以下是幾種感染方式：

- 間接接觸：觸碰被病毒污染的物品，如門把、桌面、玩具，再接觸口鼻。
- 食物與水污染：生食貝類、未洗淨的蔬果，或經感染者處理過的食物。

- 嘔吐飛沫：嘔吐時產生的飛沫可能污染環境，使病毒進入空氣，進一步傳播。
- 無症狀感染者 亦可傳播病毒

感染後的症狀

諾羅病毒感染的潛伏期 24 至 48 小時，發病後常見症狀包括：

- 噁心、嘔吐
- 腹瀉、腹絞痛
- 可能伴隨輕微發燒與全身無力

部分患者可能僅出現嘔吐症狀而無腹瀉，病程通常約兩天，但病毒可能在感染後數週內持續排出，在症狀消失後的三天至兩週內仍具有傳染力。高風險族群（如幼兒、長者、免疫功能低下者）可能出現嚴重併發症，如脫水或電解質失衡，甚至需要住院治療。

如何診斷與治療？

諾羅病毒的診斷主要依據臨床症狀。但在疫情爆發調查或免疫功能低下者的診斷，可使用 RT-PCR（反轉錄聚合酶鏈鎖反應）進行確認。

目前並無特效藥物可治療諾羅病毒感染，治療方式以支持性療法為主，

包括：

- 補充水分：避免脫水，特別是兒童與長者。
- 適量使用止吐、止瀉藥（須依醫師指示使用）。
- 重症患者可能需住院接受靜脈點滴治療。

預防諾羅病毒的關鍵

◎正確洗手：

- 使用肥皂與清水洗手，尤其是在如廁後、準備食物前。
- 注意！酒精乾洗手液無法有效殺死諾羅病毒。

◎食品安全：

- 避免生食貝類與未經充分洗淨的生鮮蔬果。
- 烹調時確保食物充分加熱，避免生熟食交叉污染。

◎環境消毒：

- 嘔吐物、糞便污染區域應使用稀釋漂白水（含氯消毒液）清潔。
- 定期消毒高接觸頻率的物品，如門把、桌面。

◎患者隔離與防護：

- 症狀未完全消失前，應避免參與群體活動。
- 餐飲業、照護機構員工若感染，應暫停工作。
- 感染諾羅病毒後仍可能再次感染，康復後仍須做好防護

未來的防治方向

諾羅病毒目前尚無疫苗可以施打。

且單一次的感染並無法對其他型別之諾羅病毒產生完全的保護力，未來仍有遭受感染的可能。維持良好的衛生習慣仍是防範諾羅病毒最重要的方式。

諾羅病毒預防方法

- 1 勤以肥皂水洗手**
如廁後、進食或準備食物之前，用肥皂水徹底洗手（酒精性乾洗手無效）
- 2 徹底煮熟**
所有食物(尤其是貝類)，應徹底清洗及煮熟
- 3 環境消毒**
汙染衣物、床單立即更換，馬桶、門把、玩具物品用漂白水擦拭(1000ppm)
- 4 嘔吐、排泄物處理**
糞便、嘔吐物用漂白水消毒(5000ppm)再沖入下水道，處理時戴手套與口罩
- 5 生病在家休息**
有症狀的人停止處理食物，餐飲業員工應於症狀解除48小時後才可上班

詳見疾病管制署「諾羅病毒(Norovirus)感染控制措施指引」

衛生福利部疾病管制署 TAIWAN CDC 1922防疫專線 1922 疫情通報及關懷專線: 1922

租屋前 記得用新版契約書

舊版

- 封面名為「房屋租賃契約書」
- 押金無上限
- 不當轉嫁稅捐
- 電費收費全年一致
- 提前解約要件不明確

新版

- 封面名為「住宅租賃契約書」
- 押金不得超過2個月租金
- 稅捐均應由房東負擔
- 電費收費夏月及非夏月不同
- 提前解約要件及通知時間有明確規定

簽約前要注意

- 一、選購新版契約與出租人簽約。
- 二、契約如由出租人提供，應逐點核對內容是否與新版規定相同。
- 三、倘出租人提供不合規定的舊版契約，應拒絕簽約，並可檢附證明向主管機關提出檢舉。

行政院消費者保護處