

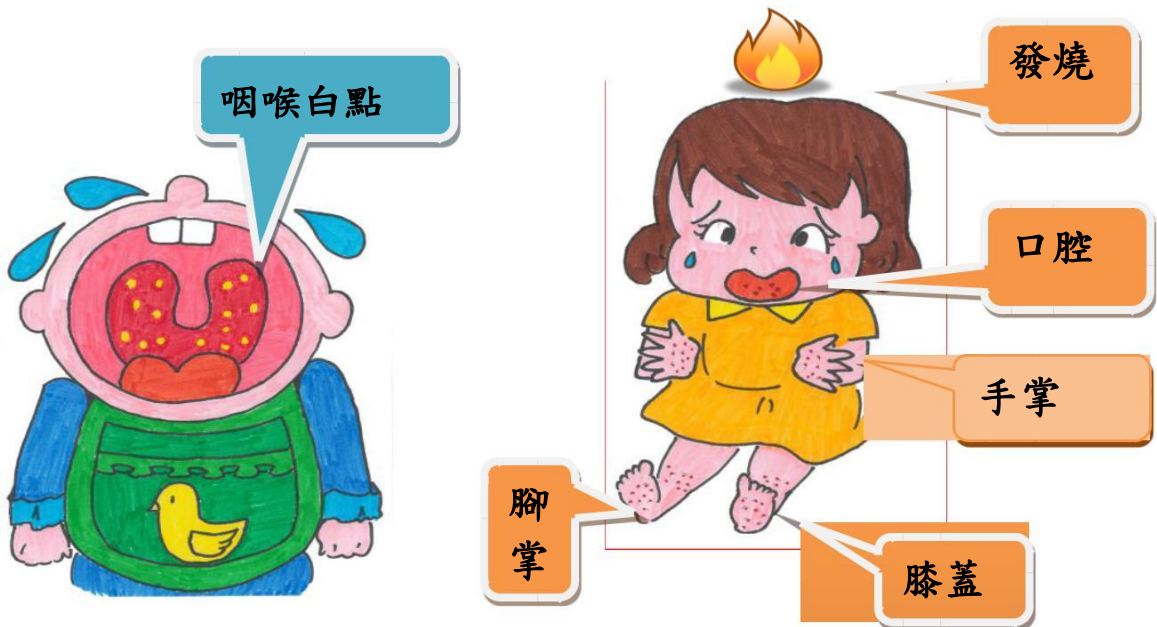
# 腸病毒可活多久？

腸病毒在生病的小朋友呼吸道可活 1 個星期左右，在大便中 1-2 個月都可能發現病毒。

## 常見的腸病毒（皰疹性咽峽炎、手口足症）

腸病毒感染剛開始會發燒，之後咽喉出現水泡，看起來像小白點、小紅點。

有些在口腔內的黏膜，包括牙齦、嘴唇、臉頰內側也出現小水泡並破皮。這些問題讓小朋友吃不好、流口水。另外手掌、腳掌、肛門周圍或膝蓋皮膚出現紅疹。疹子的中間有個小水泡是腸病毒疹的特色。



## 如何殺死腸病毒？

腸病毒在一般的環境中可活 24 小時以上，如果小朋友摸到沾有腸病毒的生活用品，則可能會被傳染。

預防腸病毒最好的方法是用**肥皂或洗手乳洗手**。洗手時，雙手搓揉至少 20 秒。

家中常用的含氯漂白水或戶外照射陽光(6 小時以上)可以殺死腸病毒。**酒精無法殺死腸病毒**，以乾式洗手液對腸病毒沒效。腸病毒流行時間，在很多小朋友一起活動的地方，例如托兒所、學校，一天至少應消毒一次。



從超市買回家的漂白水通常濃度較高，用來擦日常用品的濃度需重新泡製，泡製的方法如下：

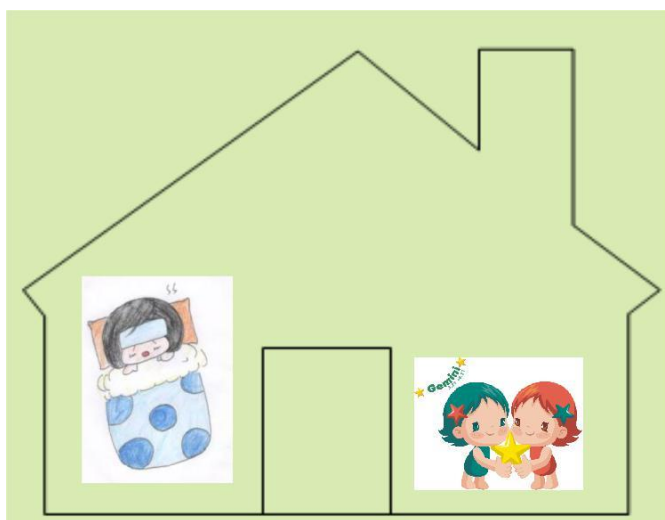
(1) 取市售家庭用漂白水（濃度一般在 5 到 6 %）**5 湯匙**（免洗湯匙，一湯匙約 20cc）。

(2) 加入 10 公升的自來水中（**大寶特瓶**每瓶容量 1250cc，**8 瓶**即等於 10 公升），攪拌均勻即可。



# 腸病毒的隔離措施

身上出現疹子，喉嚨有水泡或小破皮，懷疑腸病毒，但還沒完全確定時，如果小朋友曾經接觸過腸病毒的病人，則應先隔離以及戴口罩，一直到7天或確定不是腸病毒為止。



為避免小朋友互相傳染，只要感染腸病毒的小朋友都需在家**休息7天**。包括幼稚園、小學以及國中。許多腸病毒重症的幼兒常常是家中的哥哥姊姊把病毒帶回來而傳染的，所以適度的隔離生病的小朋友或停課是必要的方法。

資料來源：

1. 慈濟技術學院護理系、花蓮慈濟醫院小兒科病房製作

[http://hlm.tzuchi.com.tw/ped/images/stories/files/20160602/entero\\_virus01.pdf](http://hlm.tzuchi.com.tw/ped/images/stories/files/20160602/entero_virus01.pdf)