

腸病毒衛教重點資料

一、預防方法

- (一) 勤洗手，養成良好的個人衛生習慣。
- (二) 均衡飲食、適度運動及充足睡眠，以提昇免疫力。
- (三) 生病時，應儘速就醫，請假在家多休息。
- (四) 注意居家環境的衛生清潔及通風。
- (五) 流行期間，避免出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所。
- (六) 儘量不要與疑似病患接觸，尤其是孕婦、新生兒及幼童。
- (七) 新生兒可多餵食母乳，以提高抵抗力。
- (八) 兒童玩具（尤其是帶毛玩具）經常清洗、消毒。
- (九) 幼童之照顧者或接觸者應特別注意個人衛生。

二、消毒方法

(一) 消毒方法的選用：

1. 腸病毒對酸及許多化學藥物具抵抗性，如抗微生物製劑、清潔消毒劑及酒精，均無法殺死腸病毒。
2. 醛類、鹵素類消毒劑（如市售含氯漂白水）可使腸病毒失去活性。
3. 腸病毒於室溫可存活數天，4°C可存活數週，冷凍下可存活數月以上，但在50°C以上的環境，很快就會失去活性，所以食物經過加熱處理，或將內衣褲浸泡熱水，都可以有效減少腸病毒傳播。
4. 乾燥可降低腸病毒在室溫下存活的時間。
5. 紫外線可降低病毒活性。

(二) 含氯漂白水之使用方法（使用時請穿戴防水手套並注意安全）：

1. 利用大寶特瓶(容量 1,250 毫升)取 1 瓶清水(約 1,250 毫升)，倒入臉盆中。
2. 以寶特瓶蓋取 2 瓶蓋市售家庭用漂白水（1 瓶蓋為 6 毫升，2 瓶蓋為 12 毫升）倒入臉盆中，攪拌均勻即可使用。

(三) 環境消毒重點：

1. 不需要大規模噴藥消毒。
2. 只需對於常接觸物體表面（門把、課桌椅、餐桌、嬰兒床柵欄及樓梯扶把等）、玩具、遊樂設施、寢具及書本等做重點性消毒。
3. 清洗完畢的物體移至戶外，接受陽光照射，藉由紫外線殺滅病毒。