

諾如病毒

Norovirus

甚麼是諾如病毒？

諾如病毒是一種能引起急性腸胃炎——即消化道（胃和腸）感染——的病毒。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。

感染後有何症狀？

在感染諾如病毒後的一兩天內，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，患者一般無需住院治療。

這種病毒是怎樣傳播的？

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，或有患者處理了食物、水或冰塊，也會導致病毒的傳播。

有些食物也會在其源頭感染病毒。例如，貝類在被捕撈前就可能已經遭到污水的污染。

有何治療方法？

諾如病毒一般無需藥物治療，感染者會在數天內好轉。

請勿服用抗生素治療諾如病毒，因抗生素只能用於抵抗細菌而非病毒。

重要的是，您應該攝入足量的透明液體（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，或您擔心出現脫水癥狀，請尋求醫護人員的協助。

您怎樣才能預防病毒感染？

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。遵循以下建議，有助於阻止病毒傳播：

- 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。正確的洗手方式應為用流動的水下，用肥皂清潔雙手大約 20 秒。如需瞭解更多資訊請參閱 [HealthLinkBC File #85 洗手：防止病菌傳播](#)
- 以濃度為 1:50 的現製漂白劑和水溶液對消毒病人使用後的浴室

如何按照 1:50 的比例配製漂白劑和水混合溶液：

將 20 毫升漂白劑加入 1 升水中並混合均勻。在準備溶液時，確保將漂白劑溶液添加到水中，切勿對調二者順序。

您可以使用卑詩省 FOODSAFE 氯氣稀釋計算工具，根據漂白劑的濃度，配製恰當的消毒劑：www.foodsafe.ca/dilution-calculator.html

注意事項：將漂白劑與含有酸性物質或氨的產品混合會產生有毒氣體，進而引發嚴重的呼吸問題、窒息甚至死亡。

- 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
- 從事食物製備或看護工作的染病者，應待到徵狀好轉兩天後再恢復工作。即使患者已經不再腹瀉和嘔吐，病毒仍可在糞便中存活長達兩個星期。一定要仔細洗手，經常洗手
- 假如家中有人感染諾如病毒，應謝絕訪客。最好等到家中所有人病情好轉兩天後再迎客，並應確保已對家中進行全面清潔和消毒
- 當家中有人不適並同時有嘔吐或腹瀉的病癥時，最好是讓此人單獨居住一室，並遠離他人，因為該病毒很容易傳播。家中每個人必須經常以肥皂和水洗手。使用不同的毛巾或擦手紙抹乾雙手，有助於預防將病毒傳給他人

- 切勿食用生肉或未烹熟的貝類。將貝類（如牡蠣）烹飪至內部溫度達到 90°C（194°F），然後繼續烹飪至少 90 秒即可消滅病毒。有關如何正確烹飪貝類的資訊，請參閱：www.canada.ca/en/health-canada/services/meat-poultry-fish-seafood-safety/shellfish-food-safety.html

怎樣降低在清理嘔吐物或腹瀉物時感染病毒的風險？

如果您清理嘔吐物或腹瀉物，可以採取以下步驟，以降低感染病毒的風險：

- 佩戴一次性橡膠手套。可利用可重複使用的橡膠手套，但使用後應清洗
- 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。切勿使用同一抹布或海綿清潔房內其它地方，因為這樣會傳播病毒
- 已清洗過的地方，請使用以 1:50 比例現製的漂白劑和水混合溶液進行消毒。請參閱《如何按 1:50 的比例配製漂白劑和水混合溶液》文本框，瞭解更多資訊。除漂白水以外的其它家居清潔劑，對諾如病毒起不到同樣功效
- 將所有用於清潔的布和一次性手套放入塑料垃圾袋內再扔掉
- 用肥皂及水徹底清洗雙手至少 20 秒鐘