

病毒性腸胃炎防治注意事項

依疾管署113年9月3日新聞稿，近期全國腹瀉門急診就診人次及腹瀉群聚通報案件均呈上升趨勢。另近四週共接獲98起腹瀉群聚通報案件，高於108至112年同期通報數，發生場所以餐飲旅宿業最多，其中病原體以檢出諾羅病毒為多，其次為腸炎弧菌，預期這一波疫情將持續至中秋，籲請烤肉餐敘時務必提高警覺，食物應注意保存避免於室溫下放置過久且須澈底煮熟再食用（尤其是蛋、肉類及魚貝類等），以預防腸胃不適之情事。

為避免因傳染病或腸胃不適影響部隊戰力，本局參考衛生福利部相關資料研提防治注意事項，提供各單位衛教運用，並籲請加強宣導官兵養成良好衛生習慣，確維健康。

壹、疾病介紹

一、腸胃炎是種常見的疾病，包括因細菌、病毒、食物毒素或期間的化學作用引發的發炎反應。臨床上，腸胃炎可以簡單區分為感染性腸胃炎與非感染性腸胃炎。而感染性腸胃炎依據病原不同，又可以分為「病毒性」與「細菌性」兩種腸胃炎。

（一）「感染性腸胃炎」可分為病毒性腸胃炎與細菌性腸胃炎，這兩者多以腹瀉、嘔吐為主。病毒性會有類似流感的發燒與肌肉痠痛症狀，但整體症狀較輕，影響天數也短。細菌性腸胃炎則症狀較為嚴重，容易解血便、產生膿便，也是食物中毒的一種。

感染性腸胃炎分類		
	病毒性腸胃炎	細菌性腸胃炎
致病原	諾羅病毒、輪狀病毒、腺病毒	沙門氏菌、大腸桿菌、葡萄球菌
常見症狀	嘔吐、腹瀉、胃痛、發燒、脫水、腹部痙攣、肌肉痠痛	腹瀉、噁心、嘔吐、腹痛、血便、膿便、脫水
整體症狀	較輕微	較嚴重
影響天數	2-3天	7-10天
處理	補充水分、電解質、多休息，視情況就醫	
治療方法	支持性療法	抗生素治療
盛行季節	一年四季都常見(秋、冬為高峰)	夏季



(二)「非感染性腸胃炎」為非經由外來病毒或細菌感染引發的腸胃炎，像是藥物毒性、食物毒素或暴飲暴食引發的腸胃炎。

二、遵守五要原則，防範食品中毒

(三)要洗手：調理食品前後需澈底洗淨雙手，有傷口要包紮。

(四)要新鮮：食材要新鮮，用水要衛生。

(五)要生熟食分開：處理生熟食需使用不同器具，避免交叉污染。

(六)要澈底加熱：食品中心溫度超過70°C，細菌才容易被消滅。

(七)要注意保存溫度：保存低於7°C，室溫不宜放置過久。

貳、預防措施：

一、不同於新冠病毒防治，酒精及乾洗手液對諾羅病毒無效，應加強宣導注意個人衛生，備餐、進食前、如廁及照顧病人後（包括處理排泄物之後），皆應以肥皂或洗手乳洗手。

二、食材要清洗乾淨，儘可能避免生食生飲或食材遭受汙染，尤其是貝類水產品需煮熟再食用；與他人共食應使用公筷母匙。

三、為預防疾病傳播，受病患污染的衣物、床單應立即更換，並以漂白水消毒環境或器物表面。

四、出入公共場所及清理消毒病患之排泄物或嘔吐物時，應戴口罩以避免飛沫傳染。

五、落實廚房作業環境消毒與清潔，並留意工作人員衛生及健康情形，從事炊爨人員若出現前述症狀，應立即暫停其膳勤工作並於症狀解除至少48小時後，始得恢復作業。

參、消毒方式：

一、清理者戴上口罩及手套，用稀釋的漂白水，小心輕灑在嘔吐物或排泄物上，儘速以拋棄式紙巾、抹布或舊報紙覆蓋吸收污物後清除，然後使用漂白水由外往內擦拭污染區域，再以漂白水大範圍輕灑，作用30分鐘後，使用清水擦拭即可。

二、漂白水稀釋方式：

(一)0.1%(1,000ppm)泡製方法：市售漂白水（濃度約為5%）20cc加入1公升清水。

(二)0.5%(5,000ppm)泡製方法：市售漂白水（濃度約為5%）100cc加入1公升清水。

參考資料：衛生福利部疾病管制署



國軍疫情指揮中心關心您

諾羅病毒

主要透過糞口途徑傳播，如：食用受病毒汙染的食物或水，或接觸到病人嘔吐物、排泄物等。



今年1-6月諾羅病毒腹瀉群聚通報案件中，有47件為食用烤蚵相關！



中秋燒烤要注意

- ◆ 食材**要新鮮**、留意保存
- ◆ 廁後飯前及料理前後**肥皂洗手**
- ◆ 食材及器具**生熟分開**
- ◆ 水產貝類避免生食，**澈底加熱再食用**



帶殼水產3步驟

- 1.凸面朝下烤至**殼打開**
- 2.再繼續烤**3-5分鐘**
- 3.**殼沒開勿食用**



2024/09/10 衛生福利部疾病管制署



腸胃炎大對決 病毒性 VS 細菌性



病毒性腸胃炎



細菌性腸胃炎

傳染方式	食用受汙染飲食、接觸患者飛沫、排泄物或分泌物等	
常見致病原	諾羅病毒、輪狀病毒、腺病毒等	腸炎弧菌、沙門氏桿菌、大腸桿菌等
臨床症狀	頭痛、發燒、噁心、嘔吐、水瀉、腹部痙攣、胃痛、肌肉酸痛	頭痛、發燒、噁心、嘔吐、腹瀉、腹痛、虛弱、 血便或膿便
潛伏期	1-3天	0.5-5天
影響天數	2-3天	7-10天
盛行季節	一年四季常見	主要為夏季
注意事項	補充水分電解質、多休息，嚴重時就醫 勤洗手並留意個人及飲食衛生	

衛生福利部疾病管制署 廣
TAIWAN CDC 告



國軍疫情指揮中心關心您

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，
用肥皂水澈底洗手
(酒精性乾洗手無效)



2

澈底煮熟

所有食物(尤其是貝類)，
應澈底清洗及煮熟



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」

