



# 諾如病毒 感染

急性腸胃炎或食物中毒的其中一個常見原因是感染諾如病毒(又名「諾沃克類病毒」)。衛生防護中心的數據顯示，單在2012年首星期已有4宗社區爆發與諾如病毒有關。諾如病毒爆發主要在冬季的11月到3月發生，而且人多的地方例如學校和長者中心都是傳播此病毒的高風險地方，因此大家應加倍留意個人、食物及環境衛生，免受感染。

## 健康焦點

諾如病毒主要由以下途徑傳播：

進食受病毒污染的食物和水，特別是貝殼類海產、沙律和冰塊



接觸受病毒污染的物件及患者的嘔吐物、嘔吐物噴沫或排泄物

若受諾如病毒感染，應採取以下措施：

患者不應接觸和處理食物

患者應多休息，不應上學或上班

患者應接受輔助性的治療，如服用醫生處方的退燒藥

患者應補充足夠水分，以免因嘔吐和腹瀉而流失過量水分導致脫水，如出現脫水徵狀應入院接受治療

患者應避免到醫院探病，因為諾如病毒具高度傳染性，免疫力較差的病人一旦被傳染會容易引起較嚴重的病徵



## 更多資訊

★ 想知更多有關諾如病毒的資訊？請瀏覽「香港紅十字會健康之友通訊」：

[http://www.redcross.org.hk/tc/publications/healthyfriend\\_news\\_detail.html?year=2010&id=887](http://www.redcross.org.hk/tc/publications/healthyfriend_news_detail.html?year=2010&id=887)

★ 市民亦應留意其他可引致腸胃炎或食物中毒的成因。想知更多有關資訊？請瀏覽「香港紅十字會健康之友通訊」：

[http://www.redcross.org.hk/tc/publications/healthyfriend\\_news\\_detail.html?year=2005&id=162](http://www.redcross.org.hk/tc/publications/healthyfriend_news_detail.html?year=2005&id=162)

★ 參考資料 / 有用資訊：

衛生防護中心  
• 諾如病毒感染

<http://www.chp.gov.hk/tc/content/9/24/33.html>

美國疾病控制及預防中心  
• 諾如病毒感染

<http://www.cdc.gov/ncidod/dvrd/revb/gastro/norovirus.htm>

## 伙伴協作

您還可以聯絡我們，協作更多健康推廣活動...

- 健康專題講座：各類常見的傳染病
- 健康教育展板借用：預防傳染病 (共12塊展板)
- 健康安全攤位遊戲借用
- 其他活動合作，請聯絡項目主任葉小姐：



3103 4019

[kannas.yip@redcross.org.hk](mailto:kannas.yip@redcross.org.hk)





## 諾如病毒的病徵包括

- 噁心
- 噴射式嘔吐
- 腹痛
- 不帶血的腹瀉
- 輕微發燒
- 嚴重的嘔吐和腹瀉，更有機會導致脫水 (如口渴、排尿減少、眼睛凹陷、手腳冰冷、眼睛及口舌乾燥等)

## 消毒指引

被諾如病毒患者嘔吐物/排泄物污染的地方，應採取以下消毒程序：

- 立即清理患者的嘔吐物，處理時必須帶上口罩和手套
- 如果附近範圍有未覆蓋好的食物，應丟棄所有食物
- 應把床單和衣服上的固體污穢物移除，再浸在1比49份稀釋家用漂白水內30分鐘，然後清洗。若未能即時浸洗，應放置在密封的袋內，並盡快處理
- 用即棄抹布由外至內抹去嘔吐物/排泄物，再用1比49份稀釋家用漂白水清洗受染污的地方及附近2米內的範圍
- 讓漂白水在染污的地方表面停留約15至30分鐘，再以清水沖洗，並讓表面自然風乾
- 切勿以拖把清理嘔吐物
- 完成消毒後，應把清潔用具浸泡在1比49份稀釋家用漂白水內30分鐘，然後徹底沖洗才再次使用
- 完成清理後，應再徹底洗手

### 參考資料

- 衛生防護中心：<http://www.chp.gov.hk/tc/content/9/24/33.html>
- 美國疾病控制及預防中心：<http://www.cdc.gov/ncidod/dvrd/revb/gastro/norovirus.htm>
- 世界衛生組織：[http://www.who.int/water\\_sanitation\\_health/hygiene/ships/en/gssanitation7.pdf](http://www.who.int/water_sanitation_health/hygiene/ships/en/gssanitation7.pdf)
- NHS：<http://www.nhs.uk/conditions/norovirus/pages/introduction.aspx>