

腸病毒預防方法

(一) 腸病毒的傳染力極強，但可透過簡單的衛生保健動作，有效降低感染的機會。

(二)

(二) 腸病毒的預防方法：

勤洗手，養成良好的個人衛生習慣。

均衡飲食、適度運動及充足睡眠，以提昇免疫力。

生病時，應儘速就醫，請假在家多休息。

注意居家環境的衛生清潔及通風。

流行期間，避免出入人潮擁擠，空氣不流通的公共場所。

儘量不要與疑似病患接觸，尤其是孕婦、新生兒及幼童。

新生兒及嬰兒可多餵食母乳，以提高抵抗力。

在接觸或哺育新生兒前應洗手，必要時務必更衣、戴口罩；除母親或主要照顧者以外的人員儘量避免接觸新生兒。

幼童之照顧者或接觸者應特別注意個人衛生。

兒童玩具（尤其是帶毛玩具）經常清洗、消毒。

(三) 腸病毒消毒方法：

1.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℃可存活數週，冷凍下可存活數月以上，但在50℃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。

2.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) 一般環境消毒，建議使用 500ppm 濃度之漂白水。

(2) 針對病童分泌物或排泄物污染之物品或表面，建議使用 1000ppm 之漂白水。

(3) 以泡製 500ppm 含氯漂白水為例：

a. 取市售家庭用含氯漂白水（次氯酸鈉濃度一般在 5 到 6%）5 湯匙（一般喝湯用的湯匙，約 15 至 20 c.c.）或小瓶養樂多 1 瓶（約 100c.c.）的量。

b. 加入 10 公升的自來水中（大寶特瓶每瓶容量 1,250 c.c.，8 瓶即等於 10 公升），攪拌均勻即可。（腸病毒消毒水調配教學）

3.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、樓梯扶把）、玩具、遊樂設施、寢具及書本做重點性消毒。
- (3) 清洗完畢的物體可移至戶外，接受陽光照射。