

諾如病毒或類諾如病毒疾病

尊敬的家長或監護人，

出於以下原因，我們向您提供此份情況說明書：

- 因為您或您的孩子可能已經接觸了諾如病毒。
- 僅供參考之用。

關於諾如病毒的一般資訊

什麼是諾如病毒？

- 諾如病毒是一種可以感染胃和腸道的病毒。
- 有時人們稱之為「腸胃炎」或「食物中毒」。
- 該病毒非常易於傳播。諾如病毒感染者的嘔吐物和腹瀉物中會有數十億個病毒顆粒。只需幾個病毒顆粒，便能使他人生病。

哪些人可能感染諾如病毒？

- 任何人都可能感染諾如病毒。
- 在較冷的月份（晚秋或早春）更為常見。

有什麼症狀？

- 出現突然開始嘔吐的症狀。
- 不帶血的水樣腹瀉。
- 胃部疼痛和痙攣。
- 發燒（American Academy of Pediatrics 將發燒定義為體溫達到或超過 100.4°F [38°C]）。
- 寒戰。
- 頭痛。
- 肌肉疼痛。
- 大多數人會在 1 到 3 天內有所好轉，但幼兒的症狀可能會持續長達 6 天之久。
- 有些人可能感染了該病毒，但即使沒有症狀也會傳播病毒。

諾如病毒是如何傳播的？

- 諾如病毒存在於嘔吐物和腹瀉物之中。
- 這種病毒非常易於傳播。

- 當某人處於以下情況時，諾如病毒就會進行傳播：
 - 食用含有諾如病毒的食物或飲用含有諾如病毒的液體。
 - 觸摸帶有諾如病毒的表面或物品，然後將手放入口中。
 - 與諾如病毒患者共用餐具或杯子。
 - 從開始出現症狀到感覺有所好轉後的幾天內，人們最有可能會傳播諾如病毒。
-

如何知道我的孩子是否感染了諾如病毒？

醫療保健服務提供者通常可以根據患者的症狀來診斷是否感染了諾如病毒。

如果您有其他問題或擔心您的孩子感染了諾如病毒，請聯絡您的醫療保健服務提供者。本情況說明書僅提供一般資訊。

如果我的孩子感染了諾如病毒，該怎麼辦？

如果您的孩子感染了諾如病毒，請立即通知您的兒童保育服務提供者或幼稚園。

如何進行治療？

- 目前還沒有治療諾如病毒的特效藥，但您可以對一些症狀進行治療，以此來使感覺更舒適一些。
- 讓孩子們保持舒適、讓他們休息好、確保他們多喝水以防脫水，並經常查看他們的情況。
- 3 個月大或更小的嬰兒發燒到 100.4°F (38°C) 或更高時，應前往醫療服務提供者處看診。
- 如果您對孩子的症狀有任何疑問，請與孩子的醫療服務提供者聯絡。如果您的孩子出現脫水症狀（尿布濕度或尿量比平時少、比平時更疲倦、頭暈、舌頭或嘴唇乾燥、眼淚減少），您需要立即帶孩子前往醫療服務提供者處看診。

我該如何防止諾如病毒的傳播？

- 勤洗手，尤其是在如廁、換尿布、幫助孩子如廁以及清理嘔吐物或腹瀉物之後。
 - 使用肥皂和清水很容易將這種病毒從手上清除掉。
 - 洗手液對諾如病毒沒有效果。
- 在準備、提供或食用食物之前：
 - 對用於準備食物的表面進行清洗。
 - 洗淨雙手。
 - 清洗所有生的水果和蔬菜。

- 將貝類食物煮至至少 145°F (62.7°C)。
- **生病的人員不應該為他人準備食物。**
- 避免與諾如病毒感染者共用杯子、餐具、食物和飲料。
- 立即脫掉或清除沾有腹瀉物或嘔吐物的衣物或床上用品。用熱水程序（130°F 或 54.4°C）清洗這些物品，並在最高溫設置下烘乾。
- 對家居表面和玩具進行清潔和消毒。仔細閱讀消毒劑產品說明。在消毒後，沖洗用於食物或可能放入口中的表面或物品（如玩具）。
- 如果可能的話，將嘔吐物和腹瀉物沖入馬桶或將其丟棄。

我的孩子是否需要呆在家中不去托兒所？

接觸過諾如病毒的孩子如果沒有出現症狀，可以繼續去托兒所。

出現以下任何症狀的孩子均需要留在家中：

- 在 24 小時內腹瀉 2 次或 2 次以上。
- 大便（糞便）從尿布中漏出，或導致接受過如廁訓練的孩子無法按時如廁。
- 腹瀉物中有血或粘液。
- 在 24 小時內嘔吐 2 次或 2 次以上。
- 發燒（體溫達到或超過 100.4°F [38° C]）並伴有上述其他諾如病毒的症狀。
- 脫水症狀，包括尿布濕度或尿量比平時少、比平時更疲倦、頭暈、舌頭或嘴唇乾燥、眼淚減少。如果出現這些症狀，他們應該前往醫療服務提供者處看診。
- 感覺不適並且無法參加課堂活動（例如異常疲倦、脾氣暴躁或煩躁，或者比平常哭鬧更凶）。

請注意，如果在您的兒童保育計劃的托兒所出現了諾如病毒爆發的情況，當地衛生部門可能會提出孩子在出現一次嘔吐或腹瀉後不得去托兒所的要求，以此來幫助控制病毒的傳播。

請遵循您的兒童保育計劃制定的疾病政策和當地衛生部門的指導。

參考資料

American Academy of Pediatrics

- Managing Infectious Diseases in Child Care and Schools, 6th Edition. Pages 151-152

Centers for Disease Control & Prevention

- Norovirus <http://www.cdc.gov/norovirus/>