



## 認識諾羅病毒

### 一、什麼是諾羅病毒 (Norovirus) ?

諾羅病毒是一種高度傳染性的病毒，是造成急性腸胃炎最常見的病原之一。全年皆可發生，冬季較常見，好發於學校、家庭、長照機構與團體生活環境。

### 二、感染諾羅病毒的症狀有那些？

諾羅病毒潛伏期一般為 24 至 48 小時，感染引起之症狀主要為噁心、嘔吐、腹瀉及腹絞痛，也可能合併發燒、寒顫、倦怠、頭痛及肌肉酸痛。一般而言，年紀較小的幼童嘔吐症狀較明顯。症狀通常會持續 1 至 2 天，之後就會逐漸痊癒。

### 三、傳染途徑：

諾羅病毒傳染力極強，只要極少量病毒即可致病，常見途徑：

1. 糞口傳染（如：如廁後未洗手即進食）
2. 食用受污染的食物或水
3. 接觸嘔吐物、排泄物或被污染的物品表面
4. 清理嘔吐物時產生的氣溶膠

△ 酒精乾洗手無法有效殺死諾羅病毒

### 四、如何治療諾羅病毒：

目前並沒有可用於治療諾羅病毒的抗病毒藥物，其治療以支持性療法為主，感染諾羅病毒期間應注意補充水分與營養，必要時補充電解質。建議可透過少量多餐的方式食用清淡飲食，避免過油或高糖分的食物刺激腸道蠕動，加劇腹瀉的情況；但同時也必須注意營養的攝取，以幫助腸胃道細胞的修復。另外，須特別注意個人衛生，經常且正確地洗手，並避免接觸傳染，以防將病毒傳染給家人或朋友。

所有的年齡層皆有可能遭受感染，常見於學校、醫院、收容及安養等人口密集機構。大部分感染諾羅病毒的人可以完全恢復，不會有長期後遺症，不過對於那些因嘔吐或腹瀉流失體液及電解質而又無法補充的人，如嬰幼兒、年長者、免疫功能不良者及需要長期照護者，其體液的流失可能導致脫水及電解質不平衡，進而抽搐，甚至死亡，需要特別注意。

# 中心診所醫療財團法人中心綜合醫院



106 台北市大安區忠孝東路 4 段 77 號

(02)2751-0221 <http://www.clinic.org.tw>

諾羅病毒的傳染力非常強，可藉由排泄物或嘔吐物人傳人。有些人感染恢復後二星期內，其糞便內尚有病毒，仍然具有感染力。

## 五、如何預防諾羅病毒？

- (一)注意個人衛生，備餐前、進食前、如廁後及照顧病人後(包括為嬰幼兒或老年人更換尿布或處理排泄物之後)，皆應以肥皂或洗手乳正確洗手。
- (二)蔬果要清洗乾淨，避免生食生飲，尤其是貝類水產品應澈底煮熟再食用；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；病患應於腹瀉或嘔吐症狀解除後 2 日再接觸健康的人或調理食物。
- (四)新生兒餵哺母乳可提高嬰幼兒的免疫力。
- (五)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。

## 參考資料：

1. CDC, USA : Norovirus. (<https://www.cdc.gov/norovirus/index.html>)
2. 衛生福利部疾病管制署 (2024)。諾羅病毒感染症。 <https://www.cdc.gov.tw>