



## 諾羅病毒護理指導

2019.11 制定  
2024.09 修訂

### 一、何謂諾羅病毒？

是一群可感染人類引起腸胃道發炎的病毒，所有年齡層皆有可能遭受感染。大部分的人可以完全恢復，但嬰幼兒、年長者、免疫功能不良者及需要長期照護者，其體液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。

### 二、症狀：

主要症狀為噁心、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。年紀較小的病童嘔吐症狀較明顯，症狀通常會持續 1 至 2 天。

### 三、感染途徑：

接觸被諾羅病毒污染的物體表面，再碰觸自己的嘴、鼻或眼睛黏膜傳染。諾羅病毒傳染力非常強只需極少的病毒量便可傳播，因此與病童密切接觸或吸入病童嘔吐物及排泄物所產生的飛沫也可能受感染，有些人感染恢復後二星期內，其糞便尚有病毒，仍具有感染力。

### 四、注意事項：

- (一) 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。
- (二) 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，避免接觸傳染，以防將病毒傳染給家人或朋友。
- (三) 蔬果要清洗乾淨，避免生食生飲，尤其是貝類水產品應徹底煮熟再食用；與他人共食應使用公筷母匙。

- (四)受病童污染的衣物、床單應立即更換，並以漂白水消毒環境或器物表面，
- (五)病童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。
- (六)出入公共場所及清理消毒病患排泄物或嘔吐物時，應戴口罩避免飛沫傳染。
- (七)諾羅病毒因基因變異大而產生多種型別病毒株，單一次的感染並無法對其他型別之諾羅病毒產生完全的保護力，未來仍有遭受感染的可能。諾羅病毒目前尚無疫苗可以施打。
- (八)酒精性消毒劑對引起腸胃炎的病毒殺滅效果不佳，須使用較高濃度的稀釋漂白水。稀釋漂白水前應穿戴手套、口罩及防水圍裙，稀釋的漂白水應當天配製並標示日期名稱，未使用的部分在 24 小時後應丟棄。

出院後請依照醫師指示按時返診追蹤，若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務；出院後如有任何疑問，可利用馬偕紀念醫院健康諮詢專線：台北/淡水馬偕/兒醫(02)25713760，新竹馬偕/兒醫(03)5745098、台東馬偕(089)310150 轉 311。諮詢時間：週一至週五上午 9:00~12:00，下午 2:00~5:00。

祝您            平安健康