

親愛的家長您好：

宜蘭地區已驗出腸病毒 71 型陽性個案，由於腸病毒傳染率很高，無法得一次終身免疫，且 0~5 歲嬰幼兒是腸病毒重症高危險族群，在此提供家長有關腸病毒預防方法。

腸病毒預防方法：

1. 均衡飲食、適度運動及充足睡眠，以提昇免疫力。
2. 生病時，應儘速就醫，請假在家多休息。
3. 注意居家環境的衛生清潔及通風。
4. 流行期間，避免出入人潮擁擠，空氣不流通的公共場所。
5. 儘量不要與疑似病患接觸，尤其是孕婦、新生兒及幼童。
6. 大人、小孩應以肥皂正確洗手，特別注意個人衛生。
7. 兒童玩具（尤其是帶毛玩具）經常清洗、消毒。

家中有兒童感染腸病毒應注意什麼：

1. 注意補充營養與水分，儘可能選擇容易入口、柔軟、無刺激性的飲食，以免降低病患進食意願，造成脫水或營養不足，影響恢復。
2. 小心處理病人之排泄物（糞便、口鼻分泌物），且處理完畢應立即洗手。
3. 對疑似感染腸病毒之學幼童，可建議其依醫師指示接受治療、在家休息。
4. 對家中之第二個病患尤其是嬰幼兒要特別小心，其所接受的病毒量往往較高，嚴重程度可能提高。

腸病毒消毒方法：

1. 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；清洗完畢的物體可移至戶外，接受陽光照射。
2. 一般環境消毒，建議使用 500ppm(次氯酸鈉濃度為 0.05%) 濃度之漂白水擦拭，泡製 500ppm 含氯漂白水為例：100c.c. 漂白水+10000c.c. 清水中。

出現腸病毒感染併發重症前兆病徵時或治療後症狀持續未緩解善時，請儘速送至大醫院就醫治療：

1. 嗜睡、意識改變、活力不佳、手腳無力。
2. 肌躍型抽搐（類似受到驚嚇的突發性全身肌肉收縮動作）。
3. 持續嘔吐(非因進食刺激喉嚨而引起須特別注意)。
4. 無發燒狀態下出現呼吸急促、心跳加快等。

宜蘭縣腸病毒重症責任醫院：

國立陽明交通大學附設醫院、羅東聖母醫院、羅東博愛醫院。

員山鄉立幼兒園 關心您