腸道傳染病如何預防?

1. 注意個人衛生習慣，進食前、如廁後正確洗手
2. 垃圾集中密封，避免孳生蚊蟲。
3. 飲水需煮沸，飲用包裝水
4. 避免生食或食用未煮熟的海產、生鮮魚貝類食物(如:蛤蜊、牡蠣等)。
5. 慎選食材:在外勿食用已處理好果皮之水果。
6. 如有身體不適，出現嘔吐、腹瀉，不上班不上課，應儘速就醫。
7. 處理患者嘔吐物及排泄物，應戴上口罩及手套，以稀釋漂白水進行消毒，處理完後應立即洗手。

預防食物中毒五要原則

1. 要洗手：調理食品前後都需澈底洗淨雙手，有傷口要先包紮。
2. 要新鮮：食材要新鮮衛生，用水也必須乾淨無虞。
3. 要生熟食分開：用不同器具處理生熟食，避免交互污染。
4. 要澈底加熱：超過70℃，細菌才容易被消滅。
5. 要注意保存溫度：保存溫度低於7℃，才能抑制細菌生長。

如何用稀釋漂白水消毒?

環境消毒：
0. 1%漂白水泡製方式：
200cc市售漂白水+10公升清水

嘔吐物及排泄物消毒：
0. 5%漂白水泡製方式：
1000cc市售漂白水+10公升清水

稀釋的漂白水，應當天配製並標示日期名稱，而未使用的部分在24小時之後應丟棄。

*30分鐘後用清水擦拭或沖洗

腸道保衛戰
健康有夠讚

出國渡假，小心病從口入

勤洗手，注意個人衛生

臺北市政府衛生局
Department of Health, Taipei City Government

認識腸道傳染病

什麼是腸道傳染病?

腸道傳染病的病原包含多種細菌、病毒等，可能造成的疾病如霍亂、傷寒、副傷寒、桿菌性痢疾、阿米巴痢疾等，其他如輪狀病毒、諾羅病毒、腸炎弧菌等。

腸道傳染病如何傳播?

1. 透過受病菌污染的手，或進食受污染的食物、飲品而感染。
2. 由空氣中的飛沫傳播。
3. 糞口傳染，處理患者排泄物。

發生腸道傳染病該怎麼辦?

1. 如有身體不適 應儘速就醫。
2. 請假在家休息。

重要腸道傳染病

	霍亂	傷寒、副傷寒	桿菌性痢疾	阿米巴痢疾	細菌型腸胃炎
致病原	霍亂弧菌	傷寒桿菌 副傷寒桿菌	志賀氏桿菌	痢疾阿米巴原蟲	腸炎弧菌、沙門氏桿菌、病原性大腸桿菌、金黃色葡萄球菌、仙人掌桿菌及霍亂弧菌等
潛伏期	數小時至5天，一般是2~3天。	傷寒潛伏期一般為8～14天（可由3～60天不等）。副傷寒潛伏期為1～10天。	通常1～3天，有時長達1週。	2~4週，由數日至數年。	數小時至5天。
症狀	無痛水性腹瀉，偶而伴有嘔吐、快速脫水、酸中毒和循環衰竭。	持續性發燒、頭痛、不適、厭食、腹痛、相對性心律減慢、脾臟腫大、身軀出現紅疹、咳嗽、便秘或腹瀉、淋巴腫大等。	腹瀉、發燒、噁心、嘔吐、腹痛及裏急後重，有時有輕微或無症狀感染。	輕微到慢性腹瀉程度不等，其他常見症狀包括：糞便中帶黏液及血絲、腹痛、裏急後重、間歇性下痢、噁心、嘔吐及發燒等。	包括腹瀉、噁心、嘔吐、腹痛、發燒、頭痛及虛弱等，有時會伴隨血便或膿便。

臺北市政府衛生局防疫專線 02-23753782
臺北市民當家熱線 1999

廣告