傳染病系列

諾如病毒感染

衞生防護中心

衞生署

病原體

諾如病毒常引致急性腸胃炎，亦是食物中毒的常見成因，通常與食用未經煮熟的貝殼類海產有關。人們可以從接觸被感染的人、食用或飲用受污染的食物或水，或通過接觸受污染的物件表面感染諾如病毒。在人多聚集的地方，如學校、安老院舍、酒店、遊戲設施場地及郵輪等，諾如病毒亦可引致急性腸胃炎爆發。所有年齡組別的人士均有機會受感染，而感染於冬天較為常見。諾如病毒以往常被稱為諾沃克類病毒。

病徵

症狀包括噁心、嘔吐、腹瀉、腹痛、輕微發燒及不適。大部分患者一般會自行痊癒，症狀通常在1 – 3天內有所改善。

傳播途徑

感染可透過下列途徑傳播：

- 食用或飲用受病毒污染的食物或水；
- 接觸患者的嘔吐物或糞便；
- 接觸受污染的物品；或
- 經嘔吐時產生的帶病毒噴沫傳播。

潛伏期

潛伏期通常為 12 – 48小時。

治理方法

只要為患者補充足夠水分，並提供輔助性治療，一般可於1 – 3天內自行痊癒。抗生素對此病並無療效。

預防方法

沒有疫苗預防諾如病毒感染，市民應採取一般預防腸胃炎的措施：

1. 保持良好的個人衞生

- 經常保持雙手清潔，尤其在處理食物或進食前及如廁後。洗手時應以梘液和清水清潔雙手，搓手最少20秒，用水過清並用抹手紙或乾手機弄乾。如沒有洗手設施，或雙手沒有明顯污垢時，可考慮使用含70至80%的酒精搓手液潔淨雙手。由於酒精未能有效殺死諾如病毒，酒精搓手液並不能代替使用梘液和清水潔手。
- 清理或處理嘔吐物及糞便時，須戴上手套及外科口罩，事後必須徹底洗手。
- 如出現發燒、嘔吐或腹瀉等腸胃病徵的人士，不應上班或上學及應向醫生求診。
- 患者或帶菌者切勿處理食物和照顧兒童、長者和缺乏免疫力的人士。

2. 保持良好的食物衞生

- 處理食物時應遵從食物安全五要點，即精明選擇（選擇安全的原材料）、保持清潔（保持雙手及用具清潔）、生熟分開（分開生熟食物）、煮熟食物（徹底煮熟食物）及安全溫度（把食物存放於安全溫度），藉以預防由食物傳播的疾病。

* 請瀏覽食物安全中心網頁，以獲得更多有關食物安全的資訊。

3. 保持良好的環境衞生

- 保持室內空氣流通。
- 必須立即清理嘔吐物／糞便，及妥善消毒被污染的地方（詳情請參閱以下有關消毒的指引）；清理期間，應安排其他人士遠離被污染的地方。
- 保持衞生設施和排水系統正常運作。
- 應妥善清潔及消毒患者曾使用的廁所和受排泄物污染的地方。

消毒被嘔吐物/ 溢出糞便所污染的地方的指引

- 在清理過程中，應安排其他人士遠離受污染的地方。
- 在整個消毒的過程中，應戴上手套及外科口罩。
- 如果嘔吐和腹瀉發生的附近範圍內有未覆蓋好的食物，應棄掉所有食物。
- 小心清除受污染床單及衣服上的大型污穢物，接著浸在1比49稀釋家用漂白水（把 1 份含 5.25% 次氯酸鈉的家用漂白水與 49 份清水混和）30分鐘，然後徹底清洗。若未能即時清洗，便應把它們放置在密封的袋內，並盡快清洗。
- 用即棄抹布由外至內抹去嘔吐物或溢出的糞便，再用1比49稀釋家用漂白水（把 1 份 含5.25% 次氯酸鈉的家用漂白水與 49 份清水混和）清洗受污染的地方表面及附近的地方（例如消毒從嘔吐物或糞便溢出邊緣起兩米內的範圍），尤其是經常接觸的地方例如門柄、扶手等。待15 – 30分鐘以徹底消滅病毒，然後用水清洗並抹乾。
- 切勿以拖把清理嘔吐物。
- 完成消毒後，必須把所有清潔用具浸在1比49稀釋家用漂白水（即把 1 份含 5.25% 次氯酸鈉的家用漂白水與 49 份清水混和）30分鐘，然後徹底沖洗，待自然風乾後才可再次使用。
- 事後必須徹底洗手。

衞生防護中心網站	www.chp.gov.hk
衞生署健康教育專線	2833 0111
*食物安全中心網站	www.cfs.gov.hk

二零二三年四月修訂