

# 諾如病毒 感染



Bleach  
漂白水



衛生防護中心



衛生署

## 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

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：

- 保持良好的個人、食物及環境衛生
- 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，使用含70至80%的酒精搓手液潔淨雙手亦為有效方法
- 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
- 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）、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
- 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
- 保持衛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

## 消毒被諾如病毒感染病人嘔吐物 / 溢出糞便污染地方的指引

- 安排其他人士遠離受污染的地方
- 在整個消毒的過程中，須戴上手套及外科口罩
- 如果嘔吐和腹瀉發生的附近範圍有未覆蓋好的食物，應丟棄所有食物
- 弄髒的床單和衣服應先將固體污穢物小心移除，接著浸在1比49稀釋家用漂白水（即把1份 5.25% 漂白水與 49 份清水混和）內30分鐘，然後才徹底清洗。若未能即時浸洗，便應把它們放置在密封的袋內，並盡快處理
- 用即棄抹布由外至內抹去嘔吐物 / 溢出糞便，及後用1比49稀釋家用漂白水（即把1份 5.25% 漂白水與 49 份清水混和）清洗及消毒受污染的地方及鄰近各處（作為一個概略的指引，最好消毒從嘔吐物 / 糞便溢出邊緣起兩米內的範圍），尤其是經常接觸的地方，如門柄、扶手等。待15 - 30分鐘後以徹底消毒，然後用水清洗並抹乾。金屬表面則可用70%酒精消毒
- 切勿以拖把清理嘔吐物
- 完成消毒後，必須把清潔用具浸泡在1比49稀釋家用漂白水（即把1份 5.25% 漂白水與 49 份清水混和）內30分鐘，然後徹底沖洗並自然風乾後才可再次使用
- 所有清理工作完畢後，必須徹底洗手



衛生防護中心網站

[www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)

衛生署健康教育專線

2833 0111

食物安全中心網站

[www.cfs.gov.hk](http://www.cfs.gov.hk)