

● 健康「手」則一

每天勤洗手 腸病毒快走

正確洗手 5 步驟

濕

- 1 開龍頭把手淋濕並抹上肥皂或洗手乳



搓

- 2 肥皂起泡後，將手心、手背、指縫搓揉20秒



沖

- 3 用清水將雙手沖洗乾淨，絕不殘留



捧

- 4 捧水沖洗水龍頭後，關閉水龍頭



擦

- 5 用乾淨毛巾或紙巾把手擦乾



● 健康「手」則二

平時多留意 腸病毒不上身

防治六大祕笈

- 保持好習慣，每天勤洗手。
- 人潮擁擠處，盡量少去走。
- 居家要整潔，通風別忘了。
- 玩具常清洗，別放口中咬。
- 生病要就醫，請假多休息。
- 平時多運動，增強免疫力。

● 健康「手」則三

發現重症前兆 腸病毒徵兆 請盡速就醫

感染腸病毒後，

請特別留意下列徵兆：

- 嗜睡、意識不清、活動力降低。
- 持續發燒、嘔吐。
- 肌躍型抽搐。
- 頸部僵硬、肢體麻痺、昏迷等。

快樂唱唱歌－貼心洗手小撇步

幫助小朋友能確實做到「搓手20秒」的洗手步驟，提供給爸爸媽媽一個小撇步：
連唱兩遍的「生日快樂歌」大約就是20秒的時間。當小朋友開始搓手就開始唱，沒有唱完兩遍，就不能停止搓手喔！

趕走腸病毒

腸病毒快走

贏在常洗手

常洗手

搓足20秒
病毒趕光光



健康「手」則



認識腸病毒

病菌都不怕

什麼是腸病毒？

腸病毒是一群病毒的總稱，包括A群克沙奇病毒、B群克沙奇病毒、小兒麻痺病毒、伊科病毒及最後發現的腸病毒，一共有數十種病毒，且新的病毒型別仍陸續發現。

為什麼叫做「腸病毒」？

腸病毒是過濾性病毒的一種。他會被叫做「腸病毒」的原因是腸病毒會較長時間聚居在人類的腸道黏膜生長繁殖。所以，不是因為會讓你拉肚子、嘔吐才被叫做「腸」病毒。

腸病毒的潛伏期與症狀？

腸病毒潛伏期為二到十天，平均約三到五天。其中以腸病毒71型的致病力最高，最容易引發神經系統的併發症。感染腸病毒71型的常見症狀有：

- 手足口症：手、足、口腔附近針頭大小紅點疹。
- 連續發燒：發燒超過3天以上，體溫超過39度。
- 中樞神經併發症：出現嗜睡、持續嘔吐、肌躍型抽搐、意識不清等症狀。

腸病毒的傳染途徑？

主要經由腸胃道或呼吸道傳播，亦可經由接觸患者皮膚上的水泡及分泌物而傳染，或吃進被含有病毒之糞便所污染的食物而受傳染，玩具常成為幼兒間傳染的媒介，尤其是帶毛的玩具更容易因接觸幼兒口嘴造成大量病毒感染。

接觸傳染



飛沫傳染



糞口傳染



腸病毒的好發族群？

年齡越小(五歲以下)，發生感染的機率就越高，其原因是因為幼童免疫功能較差，且尚未接觸各類腸病毒，所以容易感染。

家中有感染腸病毒怎麼辦？

- 小心處理病患糞便、口水鼻涕之類等分泌物，如果碰到他們用過的衛生紙或其他物品，應立即洗手。
- 對已經感染腸病毒的小朋友，建議依照醫生指示接受治療、在家休息等。
- 對家中之第二個感染到腸病毒的病人，尤其是小寶寶要特別小心，他所接受的病毒量往往較高，腸病毒病狀嚴重程度可能提高。

感染過後會產生免疫力？

得到某一種腸病毒感染以後，至少會持續有數十年的免疫力。所以對於同一種病毒而言，不會復發。但是腸病毒不只一種，有幾種腸病毒會引起同樣的手足口病或疱疹性咽峽炎，所以一生可能會得到一次以上的手足口病或疱疹性咽峽炎。

如何避免嬰幼兒感染腸病毒？

- 在接觸嬰幼兒前應洗手。
- 若照顧者出現發燒及上呼吸道感染症狀，請避免接觸嬰幼兒，如必須接觸嬰幼兒，應特別加強洗手及戴口罩。
- 多餵母乳，提高嬰幼兒免疫力。
- 嬰幼兒若出現不明原因發燒、精神活力變差、食慾不振等情況，應儘速就醫。

趕走腸病毒 贏在常洗手
搓足 20 秒 病毒趕光光 健康“手”則

認識腸病毒 病菌都不怕

什麼是腸病毒？

腸病毒是一群病毒的總稱，包括 A 群克沙奇病毒、B 群克沙奇病毒、小兒麻痺病毒、伊科病毒及最後發現的腸病毒，一共有數十種病毒，且新的病毒型別仍陸續發現。

為什麼叫做「腸病毒」？

腸病毒是濾過性病毒的一種。他會被叫做「腸病毒」的原因是因為腸病毒較長時間聚居在人類的腸道黏膜生長繁殖。所以，不是因為會讓你拉肚子、嘔吐才被叫做「腸」病毒。

腸病毒的潛伏期與症狀？

腸病毒潛伏期為二到十天，平均約三到五天。其中以腸病毒 71 型的致病力最高，最容易引發神經系統的併發症。感染腸病毒 71 型的常見症狀有：

- 手足口症：手、足、口腔附近針頭大小紅點疹。
- 連續發燒：發燒超過 3 天以上，體溫超過 39 度。
- 中樞神經併發症：出現嗜睡、持續嘔吐、肌躍型抽搐、意識不清等症狀。

腸病毒的好發族群？

年齡越小（五歲以下），發生感染的機率就越高，其原因是因為幼童免疫功能較差，且尚未接觸各類腸病毒，所以容易感染。

家中有感染腸病毒怎麼辦？

- 小心處理病患糞便、口水鼻涕之類等分泌物，如果碰到他們用過的衛生紙或其他物品，應立即洗手。
- 對已經感染腸病毒的小朋友，建議依照醫生指示接受治療、在家休息等。
- 對家中之第二個感染到腸病毒的病人，尤其是小寶寶要特別小心，他所接受的病毒量往往較高，腸病毒症狀嚴重程度可能提高。

感染過後會產生免疫力？

得到某一種腸病毒感染之後，至少會持續有數十年的免疫力。所以對於同一種病毒而言，不會復發。但是腸病毒不只一種，有幾種腸病毒會引起同樣的手足口病或疱疹性咽峽炎，所以一生可能會得到一次以上的手足口病或疱疹性咽峽炎。

如何避免嬰幼兒感染腸病毒？

- 在接觸嬰幼兒前應洗手。
- 若照顧者出現發燒及上呼吸道感染症狀，請避免接觸嬰幼兒，如必須接觸嬰幼兒，應特別加強洗手及戴口罩。
- 多餵母乳，提高嬰幼兒免疫力。
- 嬰幼兒若出現不明原因發燒、精神活力變差、食慾不振等情況，應儘速就醫。

腸病毒的傳染途徑？

主要經由腸胃道或呼吸道傳播，亦可經由接觸患者皮膚上的水泡及分泌物而傳染，或吃進被含有病毒之糞便所污染的食物而受傳染，玩具常成爲幼兒間傳染的媒介，尤其是帶毛的玩具更容易因接觸幼兒口嘴造成大量病毒感染。

圖說：

接觸傳染

飛沫傳染

糞口傳染

健康“手”則一

每天勤洗手 腸病毒快走

正確洗手 5 步驟

- 濕 1 開龍頭把手淋濕並抹上肥皂或洗手乳
- 搓 2 肥皂洗泡後，江手心、手背、指縫搓揉 20 秒
- 沖 3 用清水將雙手沖洗乾淨，絕不殘留
- 捧 4 捧水沖洗水龍頭後，關閉水龍頭
- 擦 5 用乾淨手巾或紙巾把手擦乾

健康“手”則二

平時多留意 病毒不上身

防制六大秘笈

- 保持好習慣，每天勤洗手
- 人潮擁擠處，盡量少去走。
- 居家要整潔，通風別忘了。
- 玩具常清洗，別放口中咬。
- 生病要就醫，請假多休息。
- 平時多運動，增強免疫力。

健康“手”則三

發現重症前兆病徵 請儘速就醫

感染腸病毒後，請特別留意下列徵兆：

- 嗜睡、意識不清、活動力降低。
- 持續發燒、嘔吐。
- 肌躍型抽搐。
- 頸部僵硬、肢體麻痺、昏迷等。

快樂唱唱歌-貼心洗手小撇步

幫助小朋友能確實做到「搓手 20 秒」的洗手步驟，提供給爸爸媽媽一個小撇步：連唱兩遍的「生日快樂歌」大約就是 20 秒的時間。當小朋友開始搓手就開始唱，沒有唱完兩遍，就不能停止搓手喔！