

## 如何避免腸病毒上身？——正確的洗手方法

戴仲宜

護理師

每年四月到十一月，便是全國家長最擔心害怕的時候，因為此時是腸病毒到處肆虐造成許多幼童感染的時刻。腸病毒是什麼樣的感染源？該如何對抗它？相信這是許多家長迫切想要了解的課題！

其實腸病毒是一群病毒的總稱，包括了 23 型 A 群克沙奇病毒、6 型 B 群克沙奇病毒、3 型小兒麻痺病毒、30 型依科病毒及 68~71 型腸病毒，共有六十幾種病毒。傳染途徑是經由糞、口傳染，或接觸病人的口鼻分泌物、飛沫、皮膚上潰瘍的水泡等途徑，所以常因學童或成人自外面帶回病毒，再經接觸或飛沫的方式感染家中幼童。

腸病毒的典型症狀是：發燒或口腔、手掌、腳掌出現水泡、潰瘍，病程約為 7~10 天，極少數個案會有腦炎、心肌炎等併發症。

根據台北市衛生局民國 90 年的統計資料，因腸病毒感染而住院的幼童有 838 人，其中 21 人有嚴重的併發症，顯見其對幼兒危害之深。但由於腸病毒型別很多，無法得過一次就終身免疫，而且除了小兒麻痺外，並沒有疫苗可接種，所以如何從日常生活中預防腸病毒，便是家長們要積極落實的。





因為腸病毒是藉由糞、口或接觸傳染，所以在預防上我們要注意以下幾點：(1)勤於正確洗手，保持良好的個人衛生習慣，以減低被感染的機會，尤其是從外面回家及飯前、便後，更要加強執行；(2)避免於疾病流行期間出入公共場所，不要跟疑似病患接觸；(3)注意環境的通風與衛生；(4)避免讓罹病的學童仍到校上課，以免傳染其他人；(5)注意均衡營養及運動，以增加個人抵抗力。

其中，勤於正確洗手是預防腸病毒最有效且最實際的方法，因為它可以有效地降低因接觸而造成傳染的機會，而且易於執行與落實。但什麼是正確洗手呢？所謂正確洗手的要點在於五個字「溼、搓、沖、捧、擦」。也就是：

1. 溼——在水龍頭下把手淋溼，要全部的手掌、手背都淋溼。
2. 搓——擦上肥皂，雙手互相搓揉起泡約 20 秒，搓揉的部位要包括指尖、指縫、手心、手背及手腕。
3. 沖——將雙手用水沖洗乾淨。
4. 捧——捧水將水龍頭清洗乾淨（因為水龍頭也可能有病菌），再用手關水龍頭。
5. 擦——用擦手紙或乾淨的毛巾把手擦乾。

雖然洗手只是一個不起眼、每天都重複在做的小動作，但是卻可以大大地降低我們的孩子感染腸病毒的機會，我們何樂而不為呢？

