



# Gastroenteritis

## 腸胃炎

### 腸胃炎 (Gastro) - 這是什麼病，怎麼會患這種病？

腸胃炎是一種會引起下列某些或全部症狀的疾病：

- 腹瀉；
- 腹絞痛；
- 嘔吐；
- 惡心；
- 發燒；
- 頭痛。

引起腸胃炎的病菌通過人口侵入人體，通常需要幾天的潛伏期才出現症狀，但有時潛伏期較短。

### 腸胃炎由什麼引起？它如何傳播？

引起腸胃炎最常見的有病菌、病毒及某些寄生蟲，它們可能藏於泥土裡、野生動物和家養動物身上、生食品及人體中。

當這些病菌經口侵入人體後即會致發腸胃炎，傳播途徑有下列幾種：

- 人之間的傳染。這可通過個人之間的密切接觸，或接觸受感染人的糞便而直接傳染，或接觸受病菌污染的物體表面如水龍頭、廁所沖水手柄、兒童玩具及尿布等間接傳染。
- 食用受病菌污染的食物。
- 飲用受病菌污染的水。
- 通過嘔吐、咳嗽和打噴嚏的空氣傳染 (主要為病毒傳染)。
- 觸摸家養寵物和其它動物。

人和動物可能在糞便中帶有引發腸胃炎的病菌而無任何症狀。這些人和動物也會傳染疾病。

### 我認為自己得了腸胃炎 - 怎麼辦？

如果您有腸胃炎的症狀，應告訴醫生。

### 我能繼續工作嗎？

食品加工處理者、托兒工作人員及醫務保健人員如得了腸胃炎，應停止工作，直至症狀全部消除才可恢復工作。

患病兒童不可去托兒中心、幼稚園或學校，直至症狀全部消除才可復學。

### 如何才能阻止疾病傳染給家人？

腸胃炎病人不得烹煮或處理其他人食用的食物，也不可與他人合用毛巾、洗臉小手巾、牙刷或餐具，這點非常重要。

### 我怎樣才能免患腸胃炎？

#### 仔細洗手

每個人在下列情況下須用肥皂和熱水將手徹底沖洗乾淨，沖洗時間不可少於十秒鐘：

- 做飯前；
- 在處理生的和即食食物之間；
- 吃東西前；

## 仔細洗手：

- 用完廁所或給孩子換好尿布後；
- 吸完煙後；
- 用畢手巾紙或手帕後；
- 侍弄花草後；
- 與家養寵物逗玩後。

食物加工處理者應使用一次性拭手紙巾擦乾手或用烘手機把手吹乾。

## 食品的安全貯藏與處理

- 處理生熟食物不可使用同一件器具（夾具、刀、砧板），除非處理生的食物後洗得非常乾淨。
- 廚房裡所有的表面和設備須保持清潔。
- 解凍食品應放在冰箱的最底層或用微波爐解凍。
- 煮熟煮透所有生的食物。
- 熱食品應在煮好後一小時之內放入冰箱。
- 冰箱內生食品應放在熱食品或即可食用食品的下面，以免交叉污染。
- 貯藏食品的溫度應在 5°C 以下或 60°C 以上，以免病菌滋生。
- 食用生蔬菜前須徹底洗乾淨。
- 再熱食物時食物內部溫度須至少達到 60°C。
- 把食品放在安全的地方，以避免昆蟲、老鼠及其它動物。

## 微波爐使用須知

使用微波爐時，應仔細閱讀廠商說明，並注意靜置時間，以確保食物在食用前完全煮熟。

## 家庭衛生

必須經常清洗廁所和洗澡間，以免病菌傳播。清洗物體表面時須特別注意，比如便桶座圈和手柄、水龍頭和換尿布的桌子等。

## 未經處理的水

未處理過的湖水或河水等很可能受到病菌的污染，一定要煮開後才能喝。

## 托兒中心

兒童特別容易受到某些腸胃炎的傳染。托兒中心一定要按照徹底洗手和清掃的規定，這點非常重要。

## 海外旅行

受污染的食品和飲料是引起旅行者患腸胃炎的最常見病源，特別是去發展中國家旅行的人士，應倍加小心。需避免的食物和飲料主要包括未煮過的食物、未裝瓶的飲料及未經巴氏消毒的牛奶。一般來說，烹煮過的熱食物、煮透的和剛出鍋的食物、可削皮或去莖的水果和蔬菜是安全的。

飲用水若對其純淨度有懷疑，應煮開或經過化學處理後才可飲用。應免用冰塊。

注：如果您認為病源可能是食物，一定要盡快告知地方市政會的保健部，這點至關重要。將您認為引起疾病的剩餘食物保留好。

如需更詳細的資料，請與人類服務部傳染病工作組聯繫，電話 (03) 9637 4000。

公共保健分部出版