

在家預防食源性疾病 諾羅病毒

諾羅病毒是一種傳染性極強的病毒。

哪怕只有 18 個病毒顆粒，也可能使人患病。一般來說，人們一生中平均會感染 5 次諾羅病毒。



諾羅病毒可以透過感染者的糞便和嘔吐物傳播給他人。

您可能透過以下途徑感染諾羅病毒：

- 受污染的食物和水源。
- 受污染的表面。
- 與患者接觸。

即使在患者症狀消失後，仍可能傳播病毒。該病毒在檯面等表面上可以存活數週之久。

症狀通常會持續 1 到 3 天，包括：

- 腹瀉。
- 嘔吐。
- 噁心。
- 腹痛。

部分患者還可能出現發熱、頭痛和全身酸痛。

❗ 諾羅病毒對兒童和老年人可能更具危險性。



如果您的症狀很嚴重，請聯絡您的醫療保健服務提供者。



如果您生病了，請待在家裡休養！

不要準備食物，也不要照顧他人。

症狀消失後至少等待 2 天。



經常洗手。



用熱水清洗衣物。



用漂白劑對表面進行消毒。按照標籤說明操作。



您在吃完東西後生病了嗎？

請立即向當地的衛生部門報告疾病情況。他們會幫助防止更多人患病。