



中華科技大學
China University of Science and Technology

校區傳染病防治講座

啟新專業健診健康促進 中心

主講：樸慧珍 護理師

主講：樸慧珍 護理師

飛 瀕 臨

影響健康的主要因素

生活型態

50%



環境因素

20%



遺傳
及生物因素

20%



醫療技術
及設備

10%

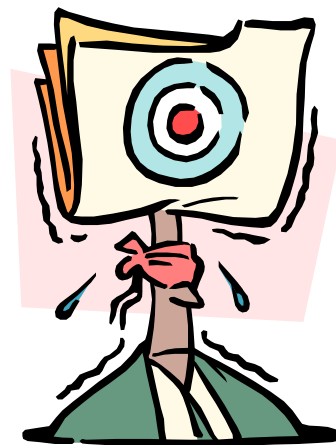


健康靠自己 — 健康促進醫學

健康促進醫學

預防醫學

治療醫學



台灣法定傳染病分類

中華民國 102 年 1 月 24 日行政院衛生署署授疾字第 1020100062

號公告

類別	傳染病名稱
第一類	天花、鼠疫、嚴重急性呼吸道症候群、狂犬病、H5N1 流感
第二類	白喉、傷寒、登革熱、流行性腦脊髓膜炎、副傷寒、小兒麻痺症、桿菌性痢疾、阿米巴性痢疾、瘧疾、麻疹、急性病毒性 A 型肝炎、腸道出血性大腸桿菌感染症、漢他病毒症候群、霍亂、德國麻疹、多重抗藥性結核病、屈公病、西尼羅熱、流行性斑疹傷寒、炭疽病
第三類	百日咳、破傷風、日本腦炎、結核病（除多重抗藥性結核病外）、先天性德國麻疹症候群、急性病毒性肝炎（除 A 型外）、流行性腮腺炎、退伍軍人病、侵襲性 b 型嗜血桿菌感染症、梅毒、淋病、新生兒破傷風、腸病毒感染併發重症、人類免疫缺乏病毒感染、漢生病 (Hansen's disease)
第四類	疱疹 B 病毒感染症、鉤端螺旋體病、類鼻疽、肉毒桿菌中毒、侵襲性肺炎鏈球菌感染症、Q 熱、地方性斑疹傷寒、萊姆病、兔熱病、恙蟲病、水痘、貓抓病、弓形蟲感染症、流感併發症、庫賈氏病、NDM-1 腸道菌感染症、布氏桿菌病
第五類	裂谷熱、馬堡病毒出血熱、黃熱病、伊波拉病毒出血熱、拉薩熱、新型冠狀病毒呼吸道重症

法定傳染病項目

傳染病防治法第三條

第一類傳染病：

霍亂、鼠疫、黃熱病、狂犬病、伊波拉病毒出血熱、炭疽病、嚴重急性呼吸症候群（SARS）

報告時限： 24 小時內完成報告

管制措施： 應強制或移送指定隔離治療機構施行隔離

法定傳染病項目

第二類傳染病：

流行性斑疹傷寒、白喉、流行性腦脊髓膜炎、傷寒、副傷寒、小兒麻痺症、桿菌性痢疾、阿米巴痢疾、

登革熱、瘧疾、麻疹、急性病毒性 A 型肝炎、

腸道出血性大腸桿菌感染症、腸病毒感染併發重症、漢他病毒症候群

報告時限： 24 小時內完成報告

管制措施： 必要時得強制或移送指定隔離治療機構
施行隔離治療

法定傳染病項目

第三類傳染病：

結核病、日本腦炎、癩病、德國麻疹、百日咳、猩紅熱、先天性德國麻疹症候群、破傷風、恙蟲病、腮腺炎、急性病毒性肝炎（除 A 型外）、水痘、退伍軍人病、侵襲性 b 型嗜血桿菌感染症、梅毒、淋病、流行性感冒併發重症

報告時限：一週內完成報告

管制措施：必要時得強制或移送指定隔離治療機構
施行隔離治療

為何有傳染病

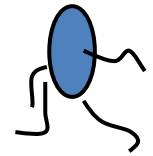
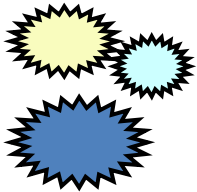
病原體

傳染途徑

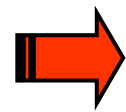
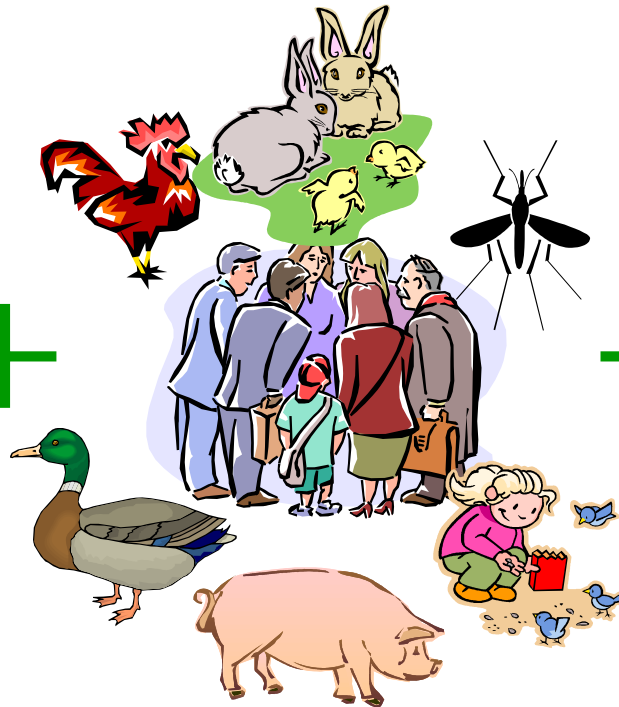
宿主
抵抗力

Ameba

virus




Bacteria



傳染病

致病原

細菌、病毒、黴菌、寄生蟲、立克次小體等

 <p>A young girl with dark hair is shown from the chest up. She has a white thermometer in her mouth and is holding a brown and white stuffed rabbit. She looks unwell. In the top left corner of the image, there is a small yellow box with the Chinese text '傷人病毒' (Harmful Virus).</p>	 <p>A cartoon illustration of a person with a green body and a yellow head, sitting on a white toilet. The person has a distressed expression, representing the symptom of diarrhea.</p>	 <p>A black and white illustration showing a hand holding a foot. The foot has several small, circular spots on it, representing a fungal infection like athlete's foot.</p>
<p>病毒會讓人感冒</p>	<p>細菌會讓人拉肚子</p>	<p>黴菌會讓人得香港腳</p>

傳染途徑或媒介

1. 接觸傳染



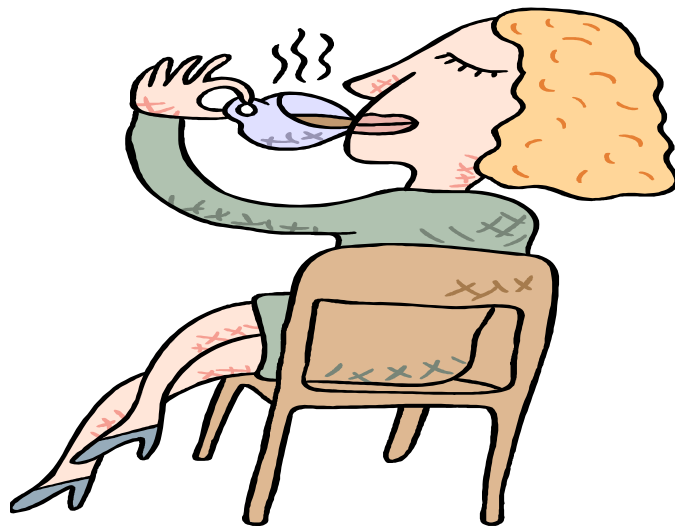
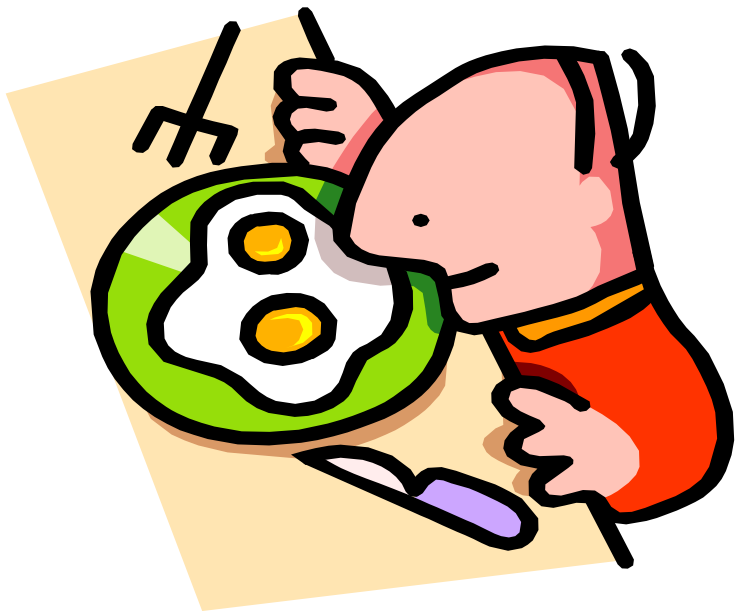
二、傳染途徑 2

2. 飛沫傳染



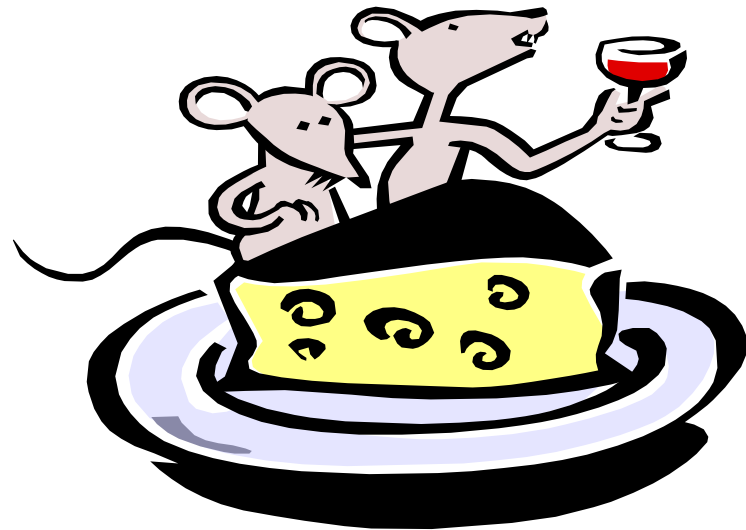
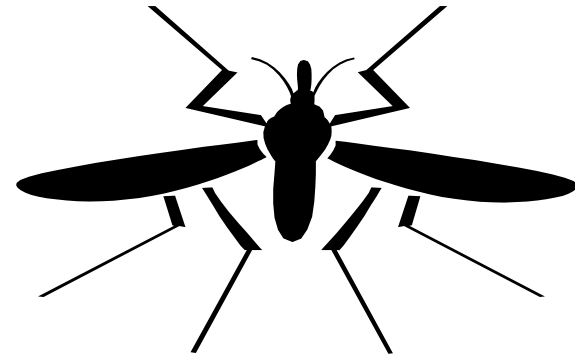
二、傳染途徑 3

3. 食物和水的傳染



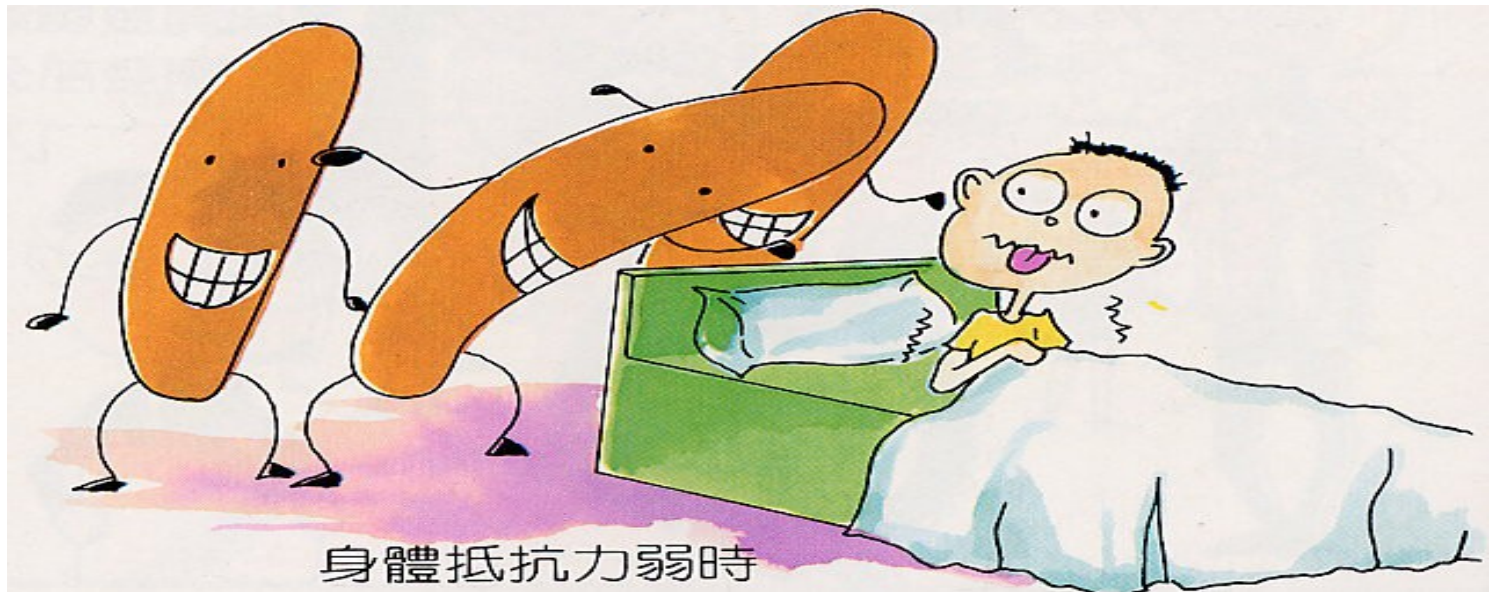
二、傳染途徑 4

4. 昆蟲或動物



宿主本身的健康狀態

身體抵抗力弱的時候容易生病



傳染病的預防方法

1. 改善環境
衛生，注意
打掃清潔





資料來源：衛生福利部疾病管制署



認識狂犬病

Q: 狂犬病有什麼症狀？

A: 狂犬病初期症狀發熱、頭痛或咬傷部位異樣感
數天後出現異常亢奮或恐懼現象，然後麻痺

、
吞嚥困難、咽喉部痙攣，並引起**恐水現象**

(因喝水或看到水引起之喉部痙攣)

隨後併有精神錯亂及抽搐等情況

患者常因**呼吸麻痺**而死亡



認識狂犬病

Q: 狂犬病的潛伏期有多長？

A: 潛伏期約 1-3 個月

視傷口嚴重程度、傷口部位等因素而定

Q: 狂犬病的死亡率有多高？

A: 一旦發病，致死率接近 100%



認識狂犬病

Q: 請問狂犬病會人傳人嗎？

A: 人類患者的唾液也會有狂犬病病毒

理論上有可能透過人與人直接傳染

但是至今尚無病例報告

但曾發生因接受狂犬病感染患者捐贈器

官

導致受贈者感染狂犬病的案例



認識狂犬病

Q: 狂犬病的傳播途徑？

A: 狂犬病病毒隨著動物的唾液，透過動物抓、咬的傷口而感染

Q: 那些動物會傳播狂犬病病毒？

A: 各種哺乳動物（如狗、貓、蝙蝠等）均可感染並傳播狂犬病

疑似狂犬病狗的行動特徵：

1. 變得容易有侵略性和暴躁



2. 變得常常不友善



3. 走路姿勢怪異



4. 嘴的四周有許多唾液



音

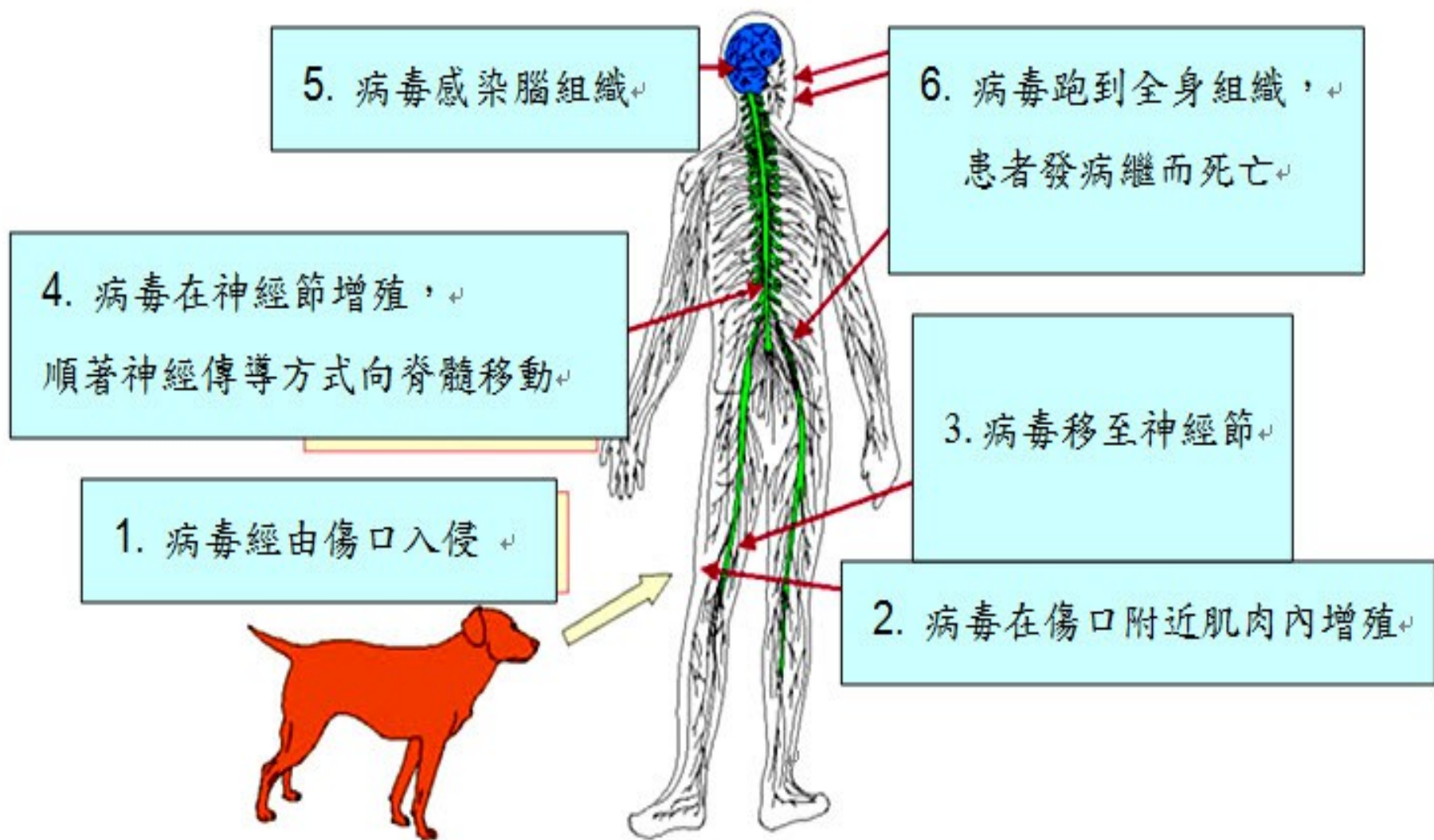
5. 發出跟平常不太一樣的聲



致命的病毒感染

- 被感染動物咬傷
- 恐水症狀
- 致命的腦炎





狂犬病毒在人體內之傳播方式

預防**狂犬病**

遭狂犬病動物咬傷，
且未即時就醫處理，
狂犬病發病後死亡率才會100%

意外遭咬四秘訣
不慌不亂更心安

請勿逗弄、獵捕、
飼養野生動物，
若遭動物咬傷，
請依循下列步驟：

中央流行疫情指揮中心

關心您

1 記



保持冷靜，牢記動物特徵

2 沖



用大量肥皂、
清水沖洗15分鐘，
並以優碘消毒傷口

3 送



儘速送醫評估
是否要接種疫苗

4 觀



儘可能將咬人動物繫留
觀察10天

各縣市都有疫苗儲備醫院，請洽**1922**防疫專線！



動物咬傷處理

如果不幸被感染動物咬傷…

立即以 20% 肥皂及清水 (弱鹼性水) 沖洗傷口 15 分鐘深部傷口也不能忽略

再以優碘或 70% 酒精消毒



徹底之傷口消毒最為重要！

- 盡量不縫合或遮蔽傷口
- 除非傷及大血管或影響顏面等
- 如需縫合需先行以免疫球蛋白浸潤傷口
- 至少兩小時後再進行縫合
- 若需縫合儘可能地寬鬆
- 不可影響血流及其他分泌物順暢地流出

認識肺結核

什麼是肺結核？

是一種叫結核桿菌所引起的疾病。結核菌可進入人體的任何部位，除肺部以外，腦膜、淋巴腺、骨骼、腸、生殖器等都會，不過以侵害肺部最多。

如何得知我有結核病？

可用七分篩檢法自我檢測

- 咳嗽有痰(2分)
- 咳嗽2週(2分)
- 胸痛(1分)
- 沒有食慾(1分)
- 體重減輕(1分)



如症狀達5分以上，應就醫檢查

肺結核如何傳染？

主要是藉由空氣傳染。當開放性肺結核病人打噴嚏、咳嗽或者高聲談話說笑的時候，自口鼻噴出來來含有結核菌的飛沫；和開放性肺結核病人接吻。



學務處衛生保健組

關心您的健康

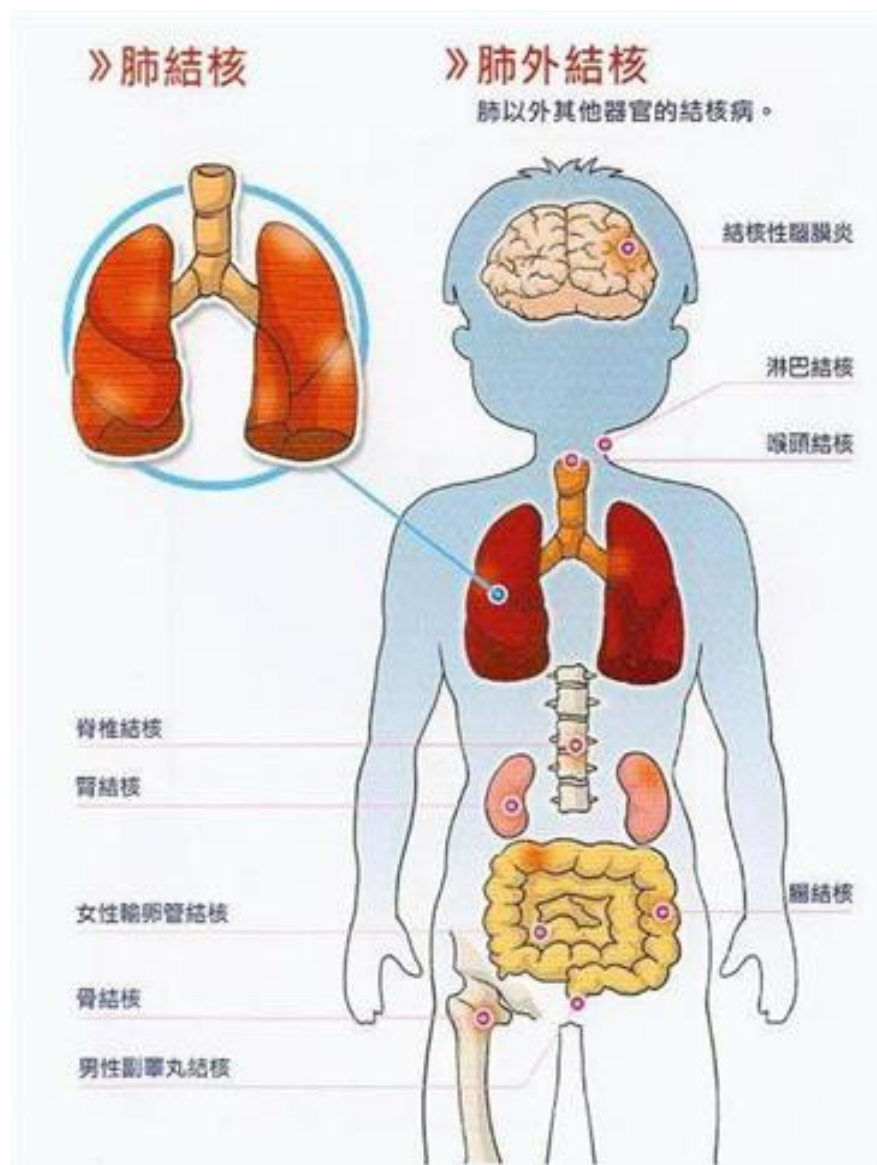
認識肺結核

- **病原菌**：人的結核病主要由 *Mycobacterium tuberculosis* 引起
- **傳播途徑**：飛沫或空氣
- **飛沫傳染**：為**直接**傳染（近距離傳染）
因為病原存在於病人呼吸道的分泌物中
經由咳嗽等動作散播出來以後而發生感染
ex：打噴嚏、咳嗽、談話、唱歌、大笑
- **空氣傳染**：為**間接**傳染
是飛沫乾燥後，飛沫殘核飛揚飄浮在空中



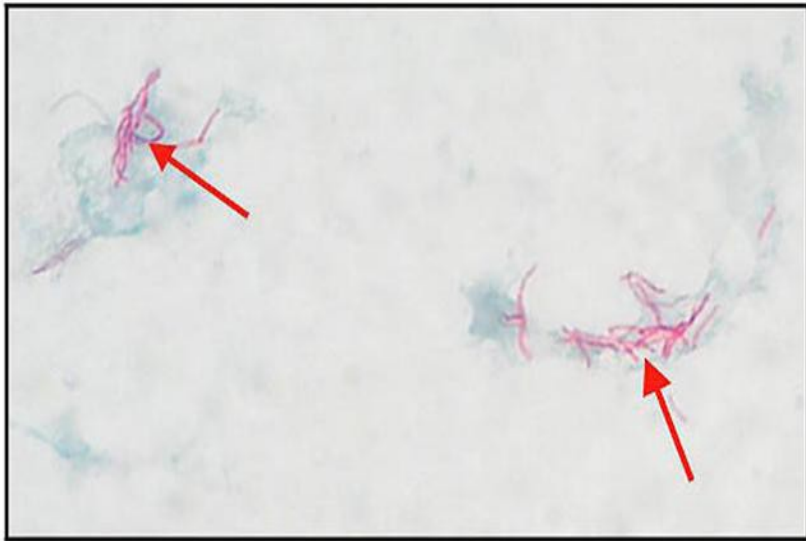
認識肺結核

- 可能造成肺內或肺外的感染
- 肺外結核較少見
- 肺外結核病人會合併肺結核
- 台灣 肺結核：肺外結核 =9:1
- 肺外結核的病人
仍建議進行胸部 CXR 檢查

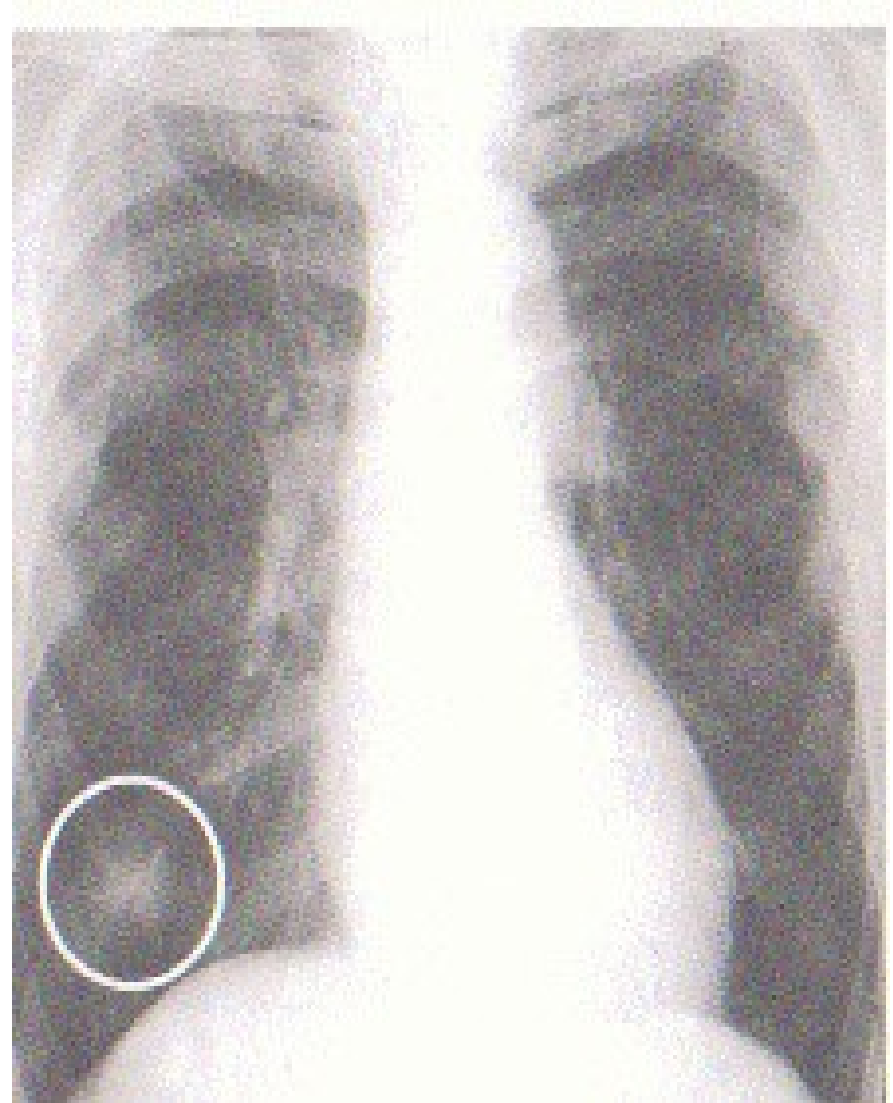


認識肺結核

- 診斷方式：
- 臨床症狀、CXR 檢查、驗痰
細菌學檢查、電腦斷層掃描



結核菌於抗酸菌染色後在顯微鏡下的樣子



認識肺結核

第一個條件：
有我



陰暗又通風不好的地方



抵抗力弱的人



病人產生具感染性的
飛沫核

環境中具感染性
飛沫核的濃度較高

受感染風險較高的：密切接觸者

感染後容易發病：

1. 免疫機能不全
2. 糖尿病
3. 洗腎者
4. 服用免疫抑制劑
5. 小於 12 歲
6. 大於 65 歲以上



當校園出現結核病疫情時 該怎麼辦？

學校

加強師生溝通，並配合衛生單位落實接觸者檢查

• 確認接觸者名單

協助衛生局(所)確認接觸者名單，以阻斷疾病傳播。請保護結核病人資料，不洩露資料。

• 辦理說明會

協助衛生局(所)辦理學生或家長、教職員等說明會，降低不瞭解疾病所產生的恐慌。

• 持續關心

持續關心結核病人，並鼓勵依醫師指示服藥；若經醫師評估無傳染之虞，即可恢復上課。

結核病接觸者 依通知接受檢查

• 檢查對象

結核病人的共同居住者、一天內接觸8小時以上、在病人可傳染期內與其接觸累積達40(含)小時以上者，或其他專業考量，都會被通知做檢查。

• 檢查項目

接觸者檢查含胸部X光檢查及皮膚結核菌素測試。依規定所有接觸者都應做X光檢查；若病人是傳染性結核病(痰內帶有結核菌)，且接觸者為民國75年(含)以後出生之年輕學子及兒童，需再進行皮膚結核菌素測試。

• 就醫評估

接觸者經檢查皮膚結核菌素測試結果為陽性，且胸部X光檢查正常，通常無傳染力，不需要過度擔心；請持「接觸者就醫轉介單」就醫，由醫師評估是否需進行預防性治療，以降低日後發病機會。

• 追蹤檢查

請依規定完成胸部X光/皮膚結核菌素測試之追蹤檢查，至少需追蹤一年。



學校如何預防結核病傳染

- 保持環境及教室良好通風，避免過度擁擠
- 推動咳嗽戴口罩等衛生好習慣
- 推動不熬夜、適度運動、充足營養等健康生活，提升免疫力
- 定期胸部X光檢查

正確的觀念

- 接觸者並非都是結核病人；感染結核菌並非都具有傳染力；不具傳染力之結核病人，不需要隔離。
- 結核病是可以痊癒的，只要按時服藥二週，就不具傳染力；連續服藥至少半年以上，可以治癒。

家有結核病患者 免心驚！

123 認識結核病
你我健康有保障

1 如何得知我有結核病？

許多患者在初期並無明顯症狀，易被忽略而延誤治療時機，因此，如出現咳嗽（2週以上）、發燒、食慾不振、體重減輕、倦怠、夜間盜汗、胸痛等症狀，建議及早就醫檢查。

2 傳染途徑有哪些？

空氣與飛沫傳染，一般規則服藥兩週幾乎無傳染力。可以放心的是，通常不會經由餐具、衣物傳染。

3 家有結核病患者該怎麼辦？

1. 除關心及鼓勵病人規則服藥外，居家保持通風，病人咳嗽、打噴嚏遮口鼻，咳出的痰液立即由馬桶沖走。
2. 如您被通知為病患的接觸者，不一定被感染，請勿擔心。請配合衛生單位進行後續檢查與追蹤。



結核病是可以痊癒的，只要遵照醫生指示，按時服藥六個月以上即可痊癒！

呼吸道衛生與咳嗽禮節

疾病管制局呼籲民衆及全國醫療機構
應全面推動「呼吸道衛生與咳嗽禮節」

民衆（具呼吸道症狀）咳嗽禮節



醫療機構應推行

- 教育所有健康照護工作人員、病患、家屬及訪客，避免散布呼吸道飛沫以預防流感或其他呼吸道病毒、細菌的散播。張貼告示要求病患及家屬主動通報呼吸道症狀，並遵守呼吸道衛生及咳嗽禮節。
- 張貼告示要求有呼吸道症狀的避免到醫療（事）機構探病。
- 在院內公共區及門診區提供口罩、衛生紙及酒精性乾洗手劑。病人聚集處，如候診室則應優先提供。
- 提供洗手設備資源（如：酒精性乾洗手液、洗手設備）於一般區域。病人候診區域則應優先提供。



衛生署疾病管制局
TAIWAN CDC

疫情通報及諮詢專線：☎1922 <http://www.cdc.gov.tw>



衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDC

疫情通報及關懷專線：☎1922 <http://www.cdc.gov.tw>

接觸者必須檢查的目的

- 的
- ★ 尋找曾經暴露於肺結核風險下的人
 - ★ 發現未被診斷的肺結核個案
 - ★ 接觸者發病感染源
 - ★ 預防新發病的肺結核個案



開放性肺結核

傳染途徑

- 以飛沫傳染為主
- 食用病人食用過的食物，或是共用餐具

症狀

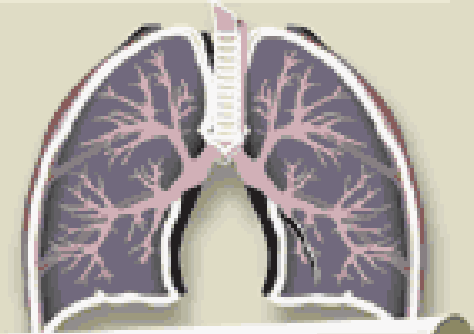
咳嗽、胸痛、體重減輕、倦怠、食欲不振、發燒、咳血等

潛伏期

非常長，感染後6到12個月為最常發病時期，但也有不少患者感染5年後才發病

預防方法

- 改善居住環境，避免過度擁擠，減少傳染機會
- 定期胸部X光檢查
- 接種卡介苗



送藥到手

服藥入口 再走

吞了



如何治療？

》每天按時服藥

早期接受治療遵照醫師的指示服藥，幾乎可以治癒。



▶ 立復微素

▶ 伊那

▶ 孟表多

▶ 彼病滅



▶ 樂肺寧

▶ 衛肺特



》中藥不能殺死細菌



透過關懷員，每日親自將藥物送至病患，並每日關懷記錄病患服藥的效果以及副作用。

結核病若中斷治療，容易轉成多重抗藥性結核病，關懷員透過每日的鼓勵與提醒，確保病患確實服藥，避免產生抗藥性。

關懷員確認病患已經吞下藥物後才離開，有助於確保療效。

廣告

結核病終結者

病患服藥兩週
就能終止傳染

同學們免驚，結核病不會終結你，
只要按時服藥兩週就不具傳染力，
連續服藥至少半年就可治癒！
咳不停、懷疑染病？
免緊張，快戴上口罩就醫，
早點診斷，掌握治療先機！



衛生署疾病管制局
TAIWAN CDC

疫情通報及關懷專線：☎1922

<http://www.cdc.gov.tw>



如果結核病沒有治療……

》症狀轉劇



● 初次短程治療—6個月



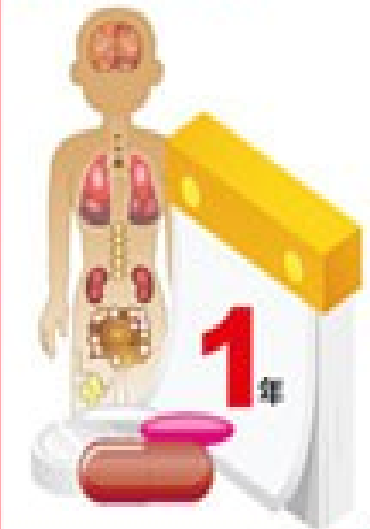
● 延長治療—9-12個月



● 慢性開放治療—終生



● 肺外治療—1年





肺結核·不用怕



- ①結核菌感染肺部稱之肺結核。
- ②透過飛沫及空氣傳染。
- ③發病於人體抵抗力弱及營養不良，或是大量病毒侵襲之下。
- ④症狀有咳嗽、咳痰、胸痛、體重減輕、胃口不佳、發燒等。
- ⑤咳三週快驗痰。
- ⑥按時服藥兩週後不具傳染力。
- ⑦規則服藥治療六至九個月即可痊癒。
- ⑧注意個人衛生咳嗽戴口罩、適量的運動增強體魄、保持室內空氣流通。
- ⑨嬰幼兒、青少年應接種卡介苗。
- ⑩對於結核病患應該給予關懷並鼓勵規則服藥。



吸菸對健康的影響

- ※ 肺癌、口腔癌、鼻咽癌、喉癌、
食道癌、胃癌、大腸癌
- ※ 心血管疾病，且容易引發中風
- ※ 肺氣腫、慢性支氣管炎
- ※ 男性性功能與生育能力降低
- ※ 胎兒流產、早產、死胎機率偏高
- ※ 牙齒與手指變黃，容易口臭

你的肺 繼續抽菸就這樣



你累了嗎 ???



別以為不肝你的事

根據衛生署最新公布的九十六年國人十大死因中，惡性腫瘤為第一位；而肝癌再度居其首。

慢性肝病及肝硬化則居第七位。

您瞭解肝炎、肝硬化、
肝癌這三部曲是如何
進行的嗎？



肝炎是什麼？

肝炎是指肝細胞壞死現象，需經病理切片才能確定

臨床上常以 **GOT**、**GPT** 數值來判定是否得到肝炎

※ 肝炎種類有酒精性、藥物性及病毒性肝炎（**A**、**B**、**C**、**D**、**E**型）

如何寶貝您的肝

1. 攝取新鮮蔬果，均衡飲食，注意營養
2. 儘量不喝酒、不抽菸
3. 充分休息及睡眠 正常作息不熬夜
4. 適當運動勿過勞
5. 勿亂服成藥中藥，以免增加肝臟負擔
6. 定期追蹤（肝功能、胎兒蛋白及腹部超音波）
7. 避免不必要的輸血打針，穿耳洞、刺青、紋眉

不可共用針頭、牙刷、剃眉刀及刮鬍刀



104年12月8日登革熱已195死 ！ 出現今年最年輕29歲死者

因為本身無法口語表達不舒服 104年11月19日發病後
21日被送急診時已出現發燒、全身無力等嚴重症狀
且病程惡化快速，22日就因心跳停止被轉送加護病房
最後即因休克併發多重器官衰竭不治

疾管署針對高雄及台南死亡個案的
性別、年齡、慢性病史、警示徵象、重症診斷條件

革熱

- ※ 登革熱俗稱天狗熱又稱斷骨熱
由埃及斑蚊和白線斑蚊傳播的急性病毒性熱病
- ※ 登革熱的傳播病媒蚊～斑蚊
喜歡在白天活動叮咬人類
- ※ 登革熱的潛伏期約 3 ～ 8 天目前尚無有效的疫苗預防
- ※ 登革病毒共有四型，重複感染不同型的登革病毒
可能引起登革出血熱，若不儘速就醫治療
死亡率可高達 50 %

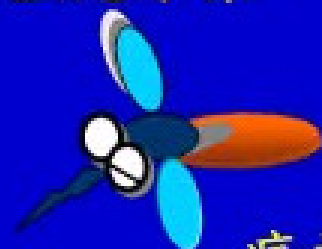
登革熱感染途徑



人感染病毒約
3-8天潛伏期

開始生病

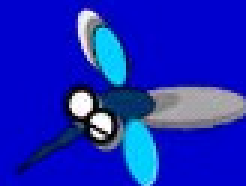
帶毒斑蚊終身帶
病毒至死方休



病毒在蚊體
內大量增殖
8-12天後可
傳給人



發病前一天至
第五天為病毒
血症期



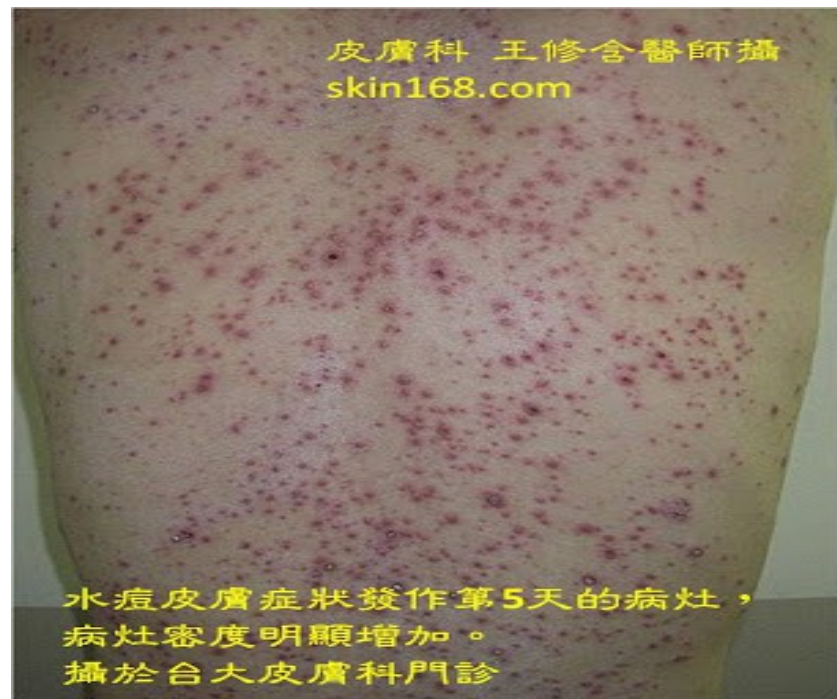


登革出血熱患者

水痘臨床症狀

- ※ 為水痘帶狀疱疹病毒引起之高傳染性疾病
- ※ 尤其是發疹初期，傳染力最高包含輕微發燒、疲倦食慾不振、頭痛及肌肉或關節痠痛等症狀
- ※ 皮膚開始出現紅疹，漸發展成紅丘疹、水泡疹膿泡疹而後結痂
- ※ 由臉、頭皮往軀幹四肢延伸，全身性皮疹逐快速顯現隨後變成水疱，最後留下粒狀痂皮
- ▽ 通常約於一至四星期內痊癒



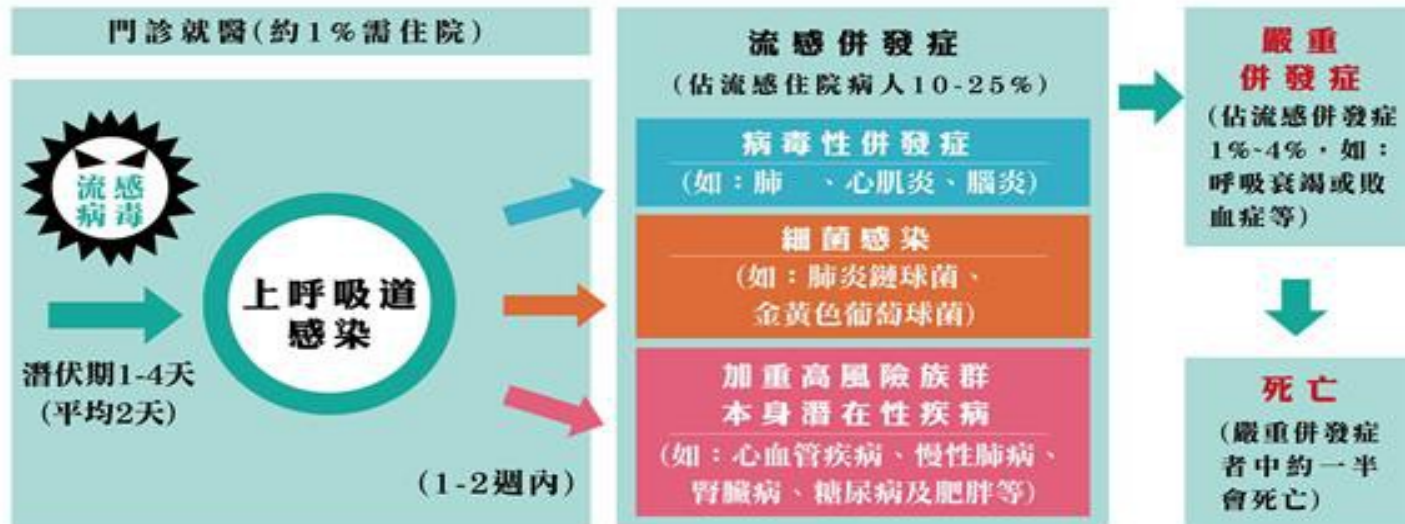


帶狀疱疹（ Herpes Zoster ）

- 在水痘復原之後藉潛伏於寄主的神經節中
- 當宿主免疫力減弱時，病毒便會活化
- 沿著其分布的神經皮節散布造成帶狀疱疹
俗稱皮蛇（ **shingles** ）
- 而帶狀疱疹後的神經痛亦相當惱人
- **常被誤診**延誤恐有生命危險

什麼是流感？ 主要症狀是什麼？

流感病程之可能樣態





注意

腸病毒重症 前兆病徵 掌握黃金治療時間

腸病毒輕症期

常見症狀為發燒、疱疹性咽喉炎以及手足口病（手、腳及口腔可能出現紅疹或水泡）

持續
觀察一週

有些抵抗力較差的幼兒
可能會轉變為 **腸病毒重症**
發現**重症前兆病徵**任何一項
請務必**送至大醫院治療！**



嗜睡

小朋友一直想睡覺，
常常意識不清、
眼神呆滯或疲倦無力。



**無故驚嚇
肌躍或
肌攣**

無故驚嚇或突然間
全身肌肉收縮。



持續嘔吐

嘔吐為腦壓上升的
症狀表現之一，
嘔吐次數愈多愈要注意。



呼吸急促或心跳加快

小孩安靜且體溫正常時，
心跳每分鐘120次以上。



出現重症前兆病徵
立刻送大醫院！



衛生署疾病管制局
TAIWAN CDC

疫情通報及諮詢專線：1922

<http://www.cdc.gov.tw>

什麼是病毒性腸胃炎?

病毒性腸胃炎是由感染病毒所造成，有多種不同的病毒均可能導致腸胃炎，最常見的是輪狀病毒、類諾瓦克病毒及腺病毒等。

病毒性腸胃炎有什麼症狀?

感染後1到2天內會出現水瀉、嘔吐，也可能有頭痛、發燒和胃痛，一般而言，會持續1至6天。大多數的人感染病毒性腸胃炎之後都可以康復，沒有任何任後遺症。但對於嬰兒、幼兒和殘疾或年長者，因在嘔吐、腹瀉的過程，自己無法適時補充水分，可能造成嚴重脫水、電解質不平衡的現象。



病毒性腸胃炎是如何傳播?

- 1 食用或飲用受病毒污染的食物或飲水。
- 2 接觸病患的嘔吐物或糞便。
- 3 接觸受病毒污染的物品。
- 4 經飛沫傳染。



如何預防病毒性腸胃炎?

- 1 飯前和便後應洗手，為嬰幼兒或老年人更換尿布或處理排泄物之後，以及準備餐點之前也應洗手。
- 2 蔬果要清洗乾淨，避免生食生飲。
- 3 注意居家環境衛生。
- 4 新生兒餵哺母乳可提高嬰幼兒的免疫力。



感染病毒性腸胃炎的健康照顧:

- 1 補充水分及電解質，避免脫水。



- 2 不要和其他健康的嬰兒、幼兒、兒童或老人，於同一房間遊戲或接觸，在沒有腹瀉、嘔吐之後，這種區隔應該持續2天。

- 3 病患不應為家人準備食物，在沒有症狀之後，還需要暫停2天後，才能幫家人準備食物。

- 4 建議在家休息，不要去托兒所、上學或上班。



濕



搓



沖



捧



擦



腸病毒

- ◆ 腸病毒屬於小 RNA 病毒科，為一群病毒的總稱
共有 67 型：

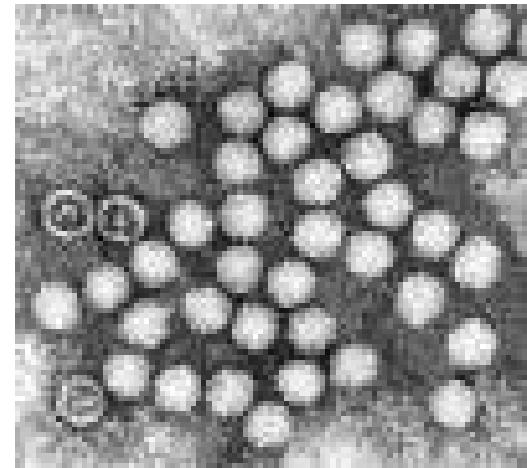
3 種小兒麻痺病毒（ poliovirus ）

31 種伊柯病毒（ echovirus ）

23 種 A 族克沙奇病毒（ coxsackievirus A ）

6 種 B 族克沙奇病毒（ coxsackievirus B ）

腸病毒 68 至 71 型



除 小兒麻痺病毒之外

感染腸病毒 71 型常見的症狀

發燒時間較長

- 常超過三天，體溫可超過 39 度

多有手足口症狀出現

- 在手部、足部及口腔黏膜出現
如針頭大小紅點的疹子或水泡

容易有中樞神經併發症

- 嗜睡、持續嘔吐、肌躍型抽搐、意識不清

腸病毒傳染途徑

- ✓ 糞口傳染

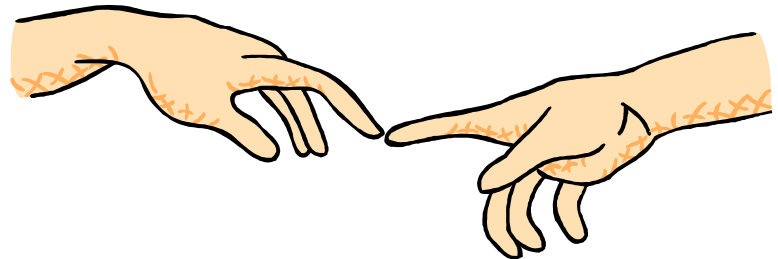
- 食入、水或手部污染

- ✓ 飛沫傳染

- 病人口鼻分泌物、飛沫、咳嗽、打噴嚏

- ✓ 接觸傳染

- 皮膚水泡潰瘍



日常生活中腸病毒是怎麼傳染的？

幼童因大人從外面將病毒帶回家
經由**接觸**或**飛沫**方式而遭感染

接觸無症狀帶病毒家長或病人的口鼻分泌物
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

感染腸病毒之症狀

大多是無症狀感染，或是只有類似一般感冒症狀
特殊臨床表現主要為：

- 疱疹性咽峽炎
- 手足口病
- 急性出血性結膜炎
- 其他嚴重型如肺水腫、新生兒感染等

三歲以下幼童感染併發嚴重中樞神經症狀之比率較高

腸病毒



咽峽部出現小水泡或潰瘍。

疱疹性咽峽炎

- 特徵為突發性發燒、嘔吐
- 咽峽部出現小水泡或潰瘍



手足口病

- 特徵為發燒及身體出現小水泡
- 主要分布於口腔粘膜及舌頭，軟顎、牙齦和嘴
- 四肢則是手掌、腳掌及膝蓋，手指及腳趾間



腸病毒



腸病毒



手足及口腔會出現小紅疹（水泡）

腸病毒



皮膚出現小水泡紅斑疹

急性出血性結膜炎

特徵為突然發生，病情快速進展

病患會感覺眼睛刺痛、灼熱、怕光、易流淚

、

異物感、眼內有砂粒感、眼內有膿性分泌物



腸病毒有三不怕

- **不怕室溫：** 可以在室溫活好幾天
- **不怕胃酸：** 可在腸胃繁殖
- **不怕酒精、乙醛**等消毒物品

有下列情況要立即就醫

- 一、嗜睡、意識不清、活動力降低、手腳無力。

- 二、持續嘔吐、發燒、口腔長水泡。

- 三、肌躍型抽搐

（類似受到驚嚇的突發全身肌肉收

縮動）

正確洗手五招式

- 濕

在水龍頭下把手淋濕

- 搓

擦上肥皂和水搓揉起泡約二十秒手指及指甲需洗淨

- 沖

將雙手沖洗乾淨

- 捧

捧水將水龍頭沖洗乾淨，關閉水龍頭



如何預防腸病毒



加強個人衛生，
請常洗手



均衡飲食及規律運動，以增強抵抗力
玩具常清洗、消毒、不放入口中

如何預防腸病毒



加強居家環境衛生及通風



盡量避免出入公共場所，以減少接觸感染



健、康、四、要、素、：
一、二、三、四、均、穩、適、正、衡、定、度、常、的、的、的、的、營、情、運、作、養、緒、動、息

把握彩虹飲食法 讓你的健康增色



新世紀疼愛身體新主張

✌ 健康 123

1天 2份水果



3份蔬菜



捍衛健康!

天天五蔬果
健康跟著我

每日飲食指南





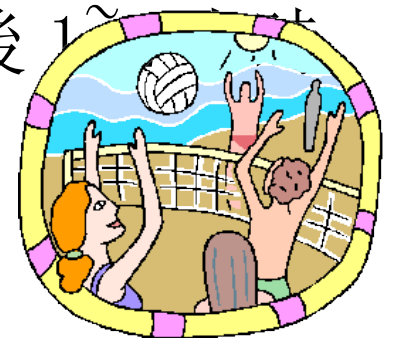
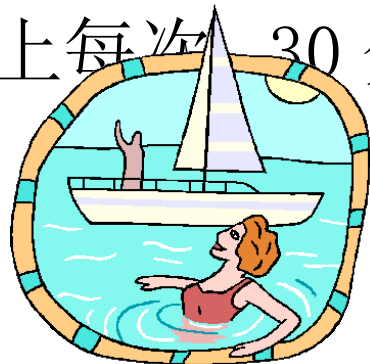
333 運動原則

頻率：每週 3 次才能達到效果

心跳：達到心跳速率 130 次 / 分

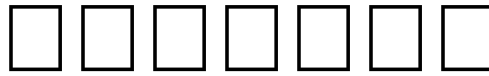
也可以一週五次心跳速率 110 次 / 分

時間：原則上每次 30 分鐘，最好在飯後 1~2 小時



睡眠不足會破壞基因





感謝聆聽



中秋節快樂



Q&A 時間

