

病毒性腸胃疾病 (胃腸型流感)

如何在醫院和家中預防感染擴散

Viral Gastrointestinal Illness (Stomach Flu)

How to prevent the spread of infection in hospital and at home

甚麼是病毒性腸胃疾病？

病毒性腸胃疾病也被稱為胃腸型流感，是一種常見疾病。這種疾病可是單一病例發生，也可以很快在家庭間傳播以至大規模爆發。每年在社區中都有大規模爆發。有幾種不同的病毒可導致嘔吐及腹瀉的疾病。

如何知道自己是否被感染？

水瀉和嘔吐是胃腸型流感的主要癥狀。頭痛、發熱以及腹部痙攣也很常見。在感染病毒後的一至兩天裡，可能會開始出現上述這些癥狀。病癥可能會持續 1 至 10 天不等，取決於是什麼導致了疾病。

如何治療？

治療的目標是防止由嘔吐及腹瀉引起的脫水。

勤飲小量的清流液體，例如水、茶或者果汁來防止脫水，除非您的醫療人員對您有不同的囑咐。

我是怎麼得病的？

您可能通過和病毒攜帶者共享食物、水，或者共用餐具，例如刀叉等，而感染病毒。您也可能因為在進食或飲水前沒有洗手而得病。

您可能因為接觸了被污染的表面，如馬桶衝水器、水喉或電燈開關，或接觸了其他被污染的物體而得病。您可能與感染者有直接的身體接觸，從而感染了病毒。

當您在醫院裡

您可以採取哪些措施防止胃腸型流感的傳播

如果您住院治療，您可以採取以下的措施，防止將胃腸型流感病毒傳染給其他病患。

- 經常用肥皂和清水清洗雙手，特別是在您如廁前後，以及吃飯或喝東西前後。



- 盡可能地呆在您的病房中。
- **不要**使用公共區域，例如病患廚房、禮品店或是餐廳。您可以去醫院別的區域接受治療和化驗。

病毒性腸胃疾病 (胃腸型流感) – 續

Viral Gastrointestinal Illness (Stomach Flu) - continued

接觸預防加強措施

如果您感染了胃腸型流感，醫療人員和訪客要遵守一套叫做“接觸預防加強措施”（**Contact Precautions Plus**）的規則來防止導致胃腸型流感的病毒在醫院其他病患中傳播。

“接觸預防加強措施”指：

- 我們會在您的病房門上掛一個標記。
- 我們在護理您的時候會戴上手套，並在我們的衣服外穿上罩袍。
- 我們請您使用您自己的洗手間或便桶。不要讓別的病患或您的訪客使用您的洗手間或便桶。
- 我們會請您的訪客在進入您的病房前和離開您的病房後洗手。如果他們幫助您清洗或使用廁所，他們也可能被要求穿上罩袍、戴上手套。
- 我們會用特殊的清洗劑，例如漂白劑。有些清洗劑可能會有較強氣味。
- 醫護人員以及訪客在離開病房時脫去罩袍以及手套，並洗手。

如果出現以下癥狀，請立即去見您的醫生，
或者就近看急診：

- 腹瀉及嘔吐癥狀沒有改善反而加重。
- 出現脫水癥狀。
- 感到眩暈、頭昏或特別疲憊（沒精打採）。

在家

如何預防胃腸型流感傳染給他人

請遵守以下指示來防止導致腸胃型流感的病毒的傳播。

- 常洗手，特別是上完洗手間後，以及做飯和吃飯之前。
- 和您同住的家人也應該常洗手。
- 不要與他人共用個人用品，例如毛巾、牙刷或者肥皂。
- 不要與有惡心、嘔吐、腹瀉癥狀的人共享食物和水。
- 每天清潔一次洗手間以及其他常觸碰表面，例如電燈開關和水喉，物體表面有明顯污垢時，勤清潔。
- 每次打掃後請清洗清潔用衣物。
- 用正常機洗程序來洗滌您的衣物及家用紡織品。

如想瞭解更多，您可以詢問：

- 家庭醫生
- 藥劑師
- HealthLinkBC – 撥打 8-1-1 (7-1-1 聽力障礙專線)或上網瀏覽 www.HealthLinkBC.ca.