

病毒性肠胃疾病 (胃肠型流感)

如何在医院和家中预防感染扩散

Viral Gastrointestinal Illness (Stomach Flu)

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

什么是病毒性肠胃疾病？

病毒性肠胃疾病也被称为胃肠型流感，是一种常见疾病。这种疾病可是单一病例发生，也可以很快在家庭间传播以至大规模爆发。每年在社区中都有大规模爆发。有几种不同的病毒可导致呕吐及腹泻的疾病。

如何知道自己是否被感染？

水泻和呕吐是胃肠型流感的主要症状。头痛、发热以及腹部痉挛也很常见。在感染病毒后的一至两天里，可能会开始出现这些症状。病症可能会持续 1 至 10 天不等，取决于是由什么导致了疾病。

如何治疗？

治疗的目标是防止由呕吐及腹泻引起的脱水。

勤饮小量的清流液体，例如水、茶或者果汁来防止脱水，除非您的医疗人员对您有不同的嘱咐。

我是怎么得病的？

您可能通过和病毒携带者共享食物、水，或者共用餐具例如刀叉等而感染病毒。您也可能因为在进食或饮水前没有洗手而得病。

您可能因为接触了被污染的表面，如马桶冲水器、水龙头或电灯开关，或接触了其他被污染的物体而得病。您可能与感染者有直接的身体接触，从而感染了病毒。

当您在医院里

您可以采取哪些措施防止胃肠型流感的传播

如果您住院治疗，您可以采取以下的措施，防止将胃肠型流感病毒传染给其他病患。

- 经常用肥皂和清水清洗双手，特别是在您如厕前后，以及吃饭或喝东西前后。



- 尽可能地呆在您的病房中。
- **不要**使用公共区域，例如病患厨房、礼品店或是餐厅。您可以去医院里的别的区域接受治疗 and 化验。

接触预防加强措施

如果您感染了胃肠型流感，医疗人员和访客要遵守一套叫做“接触预防加强措施”（**Contact Precautions Plus**）的规则来防止导致胃肠型流感的病毒在医院其他病患中传播。

“接触预防加强措施”指：

- 我们会在您的病房门上挂一个标记。
- 我们在护理您的时候会戴上手套，并在我们的衣服外穿上罩袍。
- 我们请您使用您自己的洗手间或便桶。不要让别人或您的访客使用您的洗手间或便桶。
- 我们会请您的访客在进入您的病房前和离开您的病房后洗手。如果他们帮助您清洗或使用厕所，他们也可能被要求穿上罩袍、戴上手套。
- 我们会用特殊的清洗剂，例如漂白剂。有些清洗剂可能会有较强气味。
- 医护人员以及访客在离开病房时脱去罩袍以及手套，并洗手。

在家

如何预防胃肠型流感传染给他人

请遵守以下指示来防止导致胃肠型流感的病毒的传播。

- 常洗手，特别是上完洗手间后，以及做饭和吃饭之前。
- 和您同住的家人也应该常洗手。
- **不要**与他人共用个人用品，例如毛巾、牙刷或者肥皂。
- **不要**与有恶心、呕吐、腹泻症状的人共享食物和水。
- 每天清洁一次洗手间以及其他常触碰表面，例如电灯开关和水龙头，物体表面有明显污垢时，勤清洁。
- 每次打扫后请清洗清洁用衣物。
- 用正常机洗程序来洗涤您的衣物及家用针织品。

如果出现以下症状，请立即去见您的医生，或者就近看急诊：

- 腹泻及呕吐症状没有改善反而加重。
- 出现脱水症状。
- 感到眩晕、头昏或特别疲惫（没精打采）。

如想了解更多，您可以询问：

- 家庭医生
- 药剂师
- HealthLinkBC – 拨打 8-1-1 (7-1-1 听力障碍专线)或上网浏览 www.HealthLinkBC.ca.