



健康看這裡 如何預防腸病毒

◎文/兒科醫師 楊宛蓉

隨著暑假的結束，小朋友們回到學校上課，許多傳染性疾病也蠢蠢欲動。腸病毒也是炎炎夏日裡好發的病毒之一。「腸病毒」是一群病毒的總稱，克沙奇病毒、伊科病毒及腸病毒等都包含在內。腸病毒適合在濕、熱的環境下生存與傳播，在臺灣，全年都有感染個案發生，而且傳染能力極強，尤其是在家庭或是人群聚集的地方最容易被傳播。

傳染途徑

腸病毒的傳播主要經由腸胃道（糞-口、水或食物污染）或呼吸道（飛沫、咳嗽或打噴嚏）傳染，也會經由接觸病人皮膚水泡的液體而受到感染。另外，新生兒在生產前、生產中或是生產後都可能被傳染腸病毒。傳染方式藉由胎盤、孕婦分娩過程或產後人際接觸等途徑感染。潛伏期約2到10天（平均約3到5天），通常在發病後一週內傳染力最強。

臨床表現

◎手足口症：

由A型克沙奇病毒及腸病毒71型引起，特徵為發燒及身體出現小水泡，主要分布於口腔黏膜及舌頭，其次為軟顎、牙齦和嘴唇，四肢則是手掌及腳掌、手指及腳趾。常因口腔潰瘍疼痛而無法進食，病程為7-10天。

◎疱疹性咽峽炎：

特徵為突發性發燒、嘔吐及咽峽部出現小水泡或潰瘍、流口水。病例多數症狀輕微無併發症，病程為4至6天，大多數的病患會自然痊癒，少數併發無菌性腦膜炎。

◎新生兒腸病毒感染：

主要由B型克沙奇病毒或伊科病毒引起。症狀較不典型。初期包括發燒、食慾不佳、活動力下降、躁動不安、皮膚出現紅疹、腹瀉或嘔吐等，

出現腸病毒重症前兆病徵 立即就醫

多數人感染後無症狀或症狀輕微，常見症狀有手足口症、疱疹性咽峽炎等，約7-10天即能痊癒，若出現以下症狀，請儘速轉送大醫院治療



▲圖/摘自疾管署

病況進展嚴重時可引發凝血異常、心肌炎、肝炎、腦炎、新生兒敗血症。

如何預防

透過簡單的衛生保健動作，有效降低感染的機會：

- ◎最好的方式就是勤洗手，養成良好的個人衛生習慣。
- ◎流行期間，避免出入人潮擁擠，不通風的公共場所。
- ◎在接觸或哺育新生兒前應洗手，必要時務必更衣、戴口罩；減少主要照顧者以外的人員接觸新生兒。
- ◎幼童之照顧者或接觸者應特別注意個人衛生。
- ◎兒童玩具（尤其是帶毛玩具）經常清洗、消毒。
- ◎酒精無法殺死腸病毒，環境消毒，建議使用500ppm濃度之含氯漂白水。

參考資料：衛生福利部疾病管制署 腸病毒疾病介紹

<https://www.cdc.gov.tw/Category/Page/Fgfr1D16XxDkuqa0ghuNfQ#>



彩繪童年彈珠台 與舊日時光再次邂逅

【本刊訊】本會推廣部綠色照顧站課程其中一堂有關綠療育、綠照顧，這次要長輩們找出對自己別具意義的照片來課堂上與大家分享，並且用彩色繪筆畫出，製作成童玩彈珠台。

懷舊彈珠台是許多長輩童年的回憶，吳盈萱老師運用巧思將懷舊彈珠台與老照片結合，讓綠照班的學員製作獨一無二的彈珠台。

「老照片帶來美好的回憶，你有多久沒有看看以前的照片了呢？」課堂中讓大家有

機會講故事、聽故事，一起看老照片講講過去的事，有助於提升高齡者人際互動。



自己動手做！食農教育愛玉洗洗樂



【本刊訊】本會推廣部於8月29日辦理113年食農教育創新整合計畫-多納愛玉洗洗樂食農體驗。現場替每位參與者準備50公克愛玉子，講師告訴大家只要將其倒進愛玉洗袋，並且加入300cc的水（地下水、礦泉水），搓揉愛玉子一直到搓出愛玉膠質，水質由透明轉為淡黃色為止。接著靜置30分鐘凝固後即可食用，可以加檸檬、蜂蜜或是百香果等讓愛玉更加美味。

本會推廣部家政指導員蔡昀容簡易教導大家用外觀來分辨真假愛玉，她表示多多購買來自本會茂林區多納種植生產的愛玉子，「自己搓的愛玉」最健康又好吃。

小型農機具操作安全示範 提升農友工作安全觀念



【本刊訊】小型農機是田間管理的重要幫手，本會推廣部為提升農友操作農機的安全性，以及推廣正確的保養與使用方式，邀請高雄區農業改良場陳俊吉先生，於今(113)年8月12日上午假本會3樓大禮堂辦理「小型農機具操作安全講習」。講習旨在讓農友更加了解常用小型農機的操作技巧、確保操

作安全以減少危險與生產成本。

陳俊吉首先說明農業機械使用證管理作業規範，提醒領有農機號牌之農機行駛於市區道路或公路的法規。小型農機具操作安全課程裡，舉例背負式割草機、鋸鏈、樹枝碎枝機...等維修與故障排除方式；操作安全注意事項的共通點是帶著機具移

動時，應確實熄火引擎、作業期間勿將安全護罩卸除。

課程中以實際案例提醒農友機具操作的危險樣態，穿著專用長袖衣褲工作服，嚴禁穿戴圍巾及搖擺的衣服，以免被捲入、作業過程保持警覺性、工作中不可以抽菸，戲鬧等，更能確保操作安全無虞。

