

預防及控制急性腸胃炎

衛生署
衛生防護中心
感染控制處

2025年3月



病原體

急性腸胃炎多數由病毒引致，最常見的為：

- 諾如病毒
- 輪狀病毒

其他常見的病原體包括細菌（如沙門氏菌及副溶血性弧菌）



傳播途徑

- 接觸患者的嘔吐物或糞便
- 接觸受污染的環境或物品
- 經嘔吐時產生的帶病毒噴沫傳播
- 食用或飲用受病毒污染的食物或水



預防及控制

- 保持良好的
 - 個人衛生
 - 食物衛生
 - 環境衛生



1. 保持良好的個人衛生



手部衛生

- 經常保持雙手清潔，尤其在處理食物或進食前及如廁後
- 洗手時應以枧液和清水清潔雙手，搓手最少20秒，用水過清並用抹手紙或乾手機弄乾
 - 如沒有洗手設施，或雙手沒有明顯污垢時，可考慮使用含70至80%的酒精搓手液潔淨雙手
- 由於酒精未能有效殺死一些經常引起急性腸胃炎的病毒（例如：諾如病毒），酒精搓手液並不能代替使用枧液和清水潔手
- 清理或處理嘔吐物及糞便時，須戴上手套及外科口罩，事後必須徹底洗手



使用枧液及清水洗手：

<https://www.youtube.com/watch/bfHoBihQNks>



如學童及員工出現嘔吐或腹瀉的症狀

- 出現嘔吐或腹瀉的症狀的學童及員工不應出發前往交流團，並應向醫生求診
- 若回港後感到身體不適如嘔吐、腹瀉
 - 應盡快求醫，並將行程細節告知醫生
 - 通知帶團老師



2. 保持良好的飲食衛生



注意飲食衛生

- 只飲用煮沸後的自來食水或出品自可靠商戶的樽裝飲品
- 避免飲用來歷不明的冰塊所調製的飲料
- 從衛生及可靠的地方購買新鮮食物，不要光顧無牌小販
- 水果要自己清洗和去皮，避免進食沒有烹煮的蔬菜
- 確保所有食物徹底煮熟才可進食



注意飲食衛生

- 選擇信譽良好的餐廳，不要光顧無牌食肆及食物檔攤
- 安排團餐或自由活動飲食時，應選擇
 - 妥為煮熟的食物（特別是貝殼類海產）
 - 避免「生冷」食物或
 - 不會翻熱的食物（例如燒味、冷盤）

食物安全中心 - 出外飲食小貼士：

https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/whatsnew/whatsnew_act/High_Risk_Food_Tips_for_Eating_Out.html



3. 保持良好的環境衛生



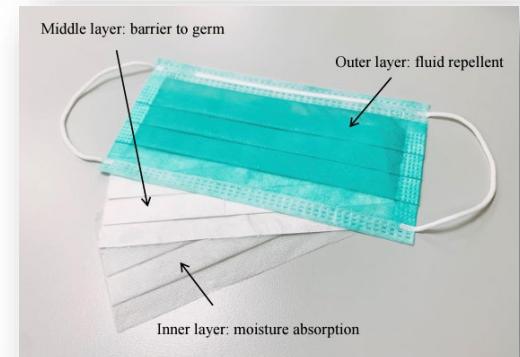
環境衛生

- 保持室內和車箱空氣流通
- 入住酒店的衛生設施和排水系統應正常運作
- 應妥善清潔及消毒患者曾使用的廁所和受排泄物污染的地方
- 此外，可帶備適量一次性嘔吐袋供行程有需要時使用，藉以減低參與人士嘔吐時，污染周邊環境和他人的風險



處理嘔吐物時的注意事項

- 必須立即清理，妥善清潔和消毒被污染的地方
- 清理時須戴上手套及外科口罩
- 清理期間，應安排其他人士遠離被污染的地方，並保持室內空氣流通
- 如食物暴露於嘔吐物或腹瀉發生的環境，應全部棄掉



受嘔吐物或排泄物污染的環境清潔

- 先用吸水力強的即棄抹布或物料，由外向內清理可見的嘔吐物或排泄物
- 然後使用1比49稀釋家用漂白水（以一份含5.25%次氯酸鈉的漂白水加49份水），由外向內徹底清潔消毒被污染的地方和附近2米的範圍，金屬表面則可用70%酒精抹拭消毒
- 用膠袋將污物密封紮妥，放入有蓋垃圾桶內
- 事後須徹底以枧液和清水洗手

嘔吐物的處理：

https://www.youtube.com/watch/vb_M-UQmo48



受嘔吐物或排泄物污染的衣物處理

- 小心清除受污染衣服上較大的污穢物，再浸於1比49稀釋家用漂白水 30 分鐘，然後再徹底清洗
- 如衣物未能即時清洗，可放入膠袋內密封，並儘早清洗
- 事後須徹底以枧液和清水洗手

嘔吐物的處理：

https://www.youtube.com/watch/vb_M-UQmo48



正確稀釋漂白水

- 使用含 5.25% 次氯酸鈉的家用漂白水



- 正確稀釋漂白水的方法如下：

1比99	1 份漂白水與 99 份清水混和	例如：將100毫升的漂白水，加入9900毫升的清水內
1比49	1 份漂白水與 49 份清水混和	例如：將100毫升的漂白水，加入4900毫升的清水內
1比4	1 份漂白水與 4 份清水混和	例如：將100毫升的漂白水，加入400毫升的清水內



正確使用漂白水

- 確保家用漂白水在有效限期前使用。未使用的稀釋漂白水的效能會隨時間減退。為確保有效消毒，漂白水應於稀釋後24小時內使用

調校和使用稀釋漂白水的步驟：

<https://www.youtube.com/watch/EOoJVmvS3O4>



漂白水的使用：

https://www.chp.gov.hk/files/pdf/the_use_of_bleach_chi.pdf



健康生活模式

健康的身體能有更好的免疫力來抵禦傳染病

- 不要吸煙和避免飲酒
- 恒常運動，並注意均衡飲食
- 作息定時，生活有序
- 保持心理健康
- 按照指示接種疫苗



病毒性腸胃炎

[主頁](#) > [專題報導](#) > 病毒性腸胃炎

病毒性腸胃炎

2025年3月11日

腸胃炎指腸胃（包括小腸及大腸）發炎。若腸胃炎由病毒所引致，便稱為病毒性腸胃炎，較常見於天氣較涼的季節。病毒性腸胃炎可由多種病毒引致，最常見的是諾如病毒和輪狀病毒。

病毒性腸胃炎的主要病徵是腹瀉及嘔吐，其他病徵包括頭痛、發燒及疲倦。患者通常在染病後1–2天便會出現病徵；病徵致病病毒類別，病徵可持續1–10天。

有關詳細資料請參照如病毒引致及輪狀病毒感染的健康資訊。



詳情

- › 新聞稿
- › 信件
- › 指引
- › 健康教育資源
- › 相關連結

<https://www.chp.gov.hk/tc/features/42244.html>


學校／幼稚園／幼稚園暨幼兒中心／ 幼兒中心預防傳染病指引

謝謝

