

# 預防諾羅病毒 做好飲食及環境衛生

疾病管制科科長 許珊璋

**漂白水如何稀釋配製呢？**

- 環境消毒—0.1%漂白水泡製方式：【200cc市售漂白水+10公升清水】
- 嘔吐物及排泄物消毒—0.5%漂白水泡製方式：【1000cc市售漂白水+10公升清水】
- 稀釋的漂白水，應當天配製並標示日期名稱，未使用的部分在24小時後應丟棄。

**嘔吐物及排泄物 該如何消毒呢？**

- 戴上口罩及手套
- 用0.5%漂白水灑在嘔吐物或排泄物上
- 用拋棄式紙巾、抹布或舊報紙覆蓋後清除
- 用0.1~0.5%漂白水由外往內擦拭污染區
- 用0.1~0.5%漂白水由外往內大範圍輕灑
- 30分鐘後用清水擦拭或沖洗

環境消毒：200cc (免洗湯匙10匙) + 10L (1250cc寶特瓶8瓶)

嘔吐物及排泄物消毒：1000cc (免洗湯匙50匙) + 10L (1250cc寶特瓶8瓶)

疫情通報及關懷專線：1922 104.07 廣告

www.cdc.gov.tw 1922防疫達人 www.facebook.com/TWDCDC

冬季與初春是病毒性腸胃炎的好發的季節，諾羅病毒及輪狀病毒主要流行季節為11月到3月間，高峯期為1月份。依據疾管署疫情監視資料顯示，國內元月全國門急診腸胃道就診每週約10萬人次；監測資料顯示以0至6歲兒童發生率較其他年齡層為高，今年檢驗陽性之腹瀉群聚事件，以諾羅病毒感染為主，主要發生於學校及餐飲住宿業者。

病毒性腸胃炎傳染力極強，諾羅病毒任何年齡層皆可能被感染，另輪狀病毒好

發於6歲以下嬰幼兒，傳染方式以直接接觸感染者身上所帶之病毒、或受嘔吐物或排泄物污染的物體或環境，並經口食入；或食用被病人糞便所污染之飲水或食物。潛伏期為18至72小時不等，通常為24至48小時；症狀為水瀉和嘔吐，諾羅病毒的症狀以嘔吐較為明顯，或可能有頭痛、發燒、腹部痙攣、胃痛、噁心、肌肉酸痛等症狀；一般人感染後都可以康復，但嬰幼兒、老年人、免疫不全的人感染後可能出現脫水、電解質不足，進而抽搐。

預防病毒性腸胃炎，應落實勤洗手，注意個人及環境衛生；不生飲、生食，與他人共食使用公筷母匙；處理食物或進食前、如廁後須徹底洗淨雙手；所有食物特別是海產類應該徹底煮熟才食用；吃剩的食物應放溫度適中的冰箱中保存，不需烹

煮的食物應儘快吃完；病患污染的衣物、床單應立即更換。

環境（如：馬桶、門把、桌椅）和器物表面如被汙染應用漂白水擦拭（1000ppm），泡製方式為200cc漂白水（免洗湯匙10瓢）+10公升清水中（8瓶大瓶寶特瓶），消毒停留30分鐘後再使用清水擦拭。使用漂白水消毒時應戴上防水手套及口罩，並開窗通風，在擦拭後應先靜候10分鐘後再用清水擦拭；稀釋過的漂白水應加蓋並避免陽光照射，並在24小時內使用完畢，在預防上除使用漂白水外，酒精或乾洗手液無消毒功能。

另若家中有患者，在處理患者糞便、嘔吐物前應戴上手套與口罩，需使用漂白水消毒（5000ppm），泡製方式為1000cc漂白水（免洗湯匙50瓢）+10公升清水中（8瓶大瓶寶特瓶），消毒後再沖入下水道，並徹底洗手；有症狀者（尤其是餐飲業廚工）應停止處理食物，儘速就醫在家休息，並於症狀解除至少48小時後才可上班，才能有效降低感染風險；若出現腸胃道症狀請及早就醫並在家休養。

疾病管制署亦在該署網站架設諾羅病毒防治專區（<http://www.cdc.gov.tw>）民眾若有疑問亦可撥打國內免付費防疫專線1922（或0800-001922）或衛生局330697轉疾病管制科洽詢。

參考資料：衛生福利部疾病管制署

# 認識茲卡（Zika）病毒

疾病管制科 李曉怡

疾病管制署於105年1月19日公布國內首例境外移入茲卡（Zika）病毒感染個案，係一泰籍男性於今年1月10日於桃園機場入境時，發燒篩檢站攔檢，檢驗確認。疾病管制署於2月2日將茲卡病毒感染症列為我國第五類法定傳染病，同時將中南美洲及加勒比海地區、馬爾地夫、泰國之旅遊疫情建議提升第二級警示，東南亞柬埔寨、印尼、馬來西亞、菲律賓及非洲加彭之旅遊疫情建議為第一級注意。

茲卡病毒主要傳染方式是人被帶有茲

卡病毒的斑蚊叮咬，經過約3至7天的潛伏期後（最長可達12天）開始發病。感染者在發病第1天至發病後11天，血液中存在茲卡病毒，此時如再被病媒蚊叮咬，病毒將在病媒蚊體內增殖，經過約15天左右，病毒進入蚊子的唾液腺，就具有傳播病毒的能力，而當牠再叮咬其他健康人時，這一個健康的人就會感染茲卡病毒。

典型的症狀是發燒（通常是微燒）合併斑丘疹、關節痛（主要是手和腳的小關節）或結膜炎等，其他常見症狀為頭痛、

後眼窩痛、厭食、腹痛及噁心等。

茲卡病毒感染症主要經由斑蚊叮咬傳染，目前無疫苗可預防，避免病媒蚊叮咬是最重要的預防方法，民眾若欲前往流行地旅遊應做好下列防疫措施：

- 戶外活動時建議使用經衛生福利部核可、含DEET的防蚊液，並依照標籤指示說明使用。
- 長時間戶外活動時，應穿著長袖衣褲，

翻頁3版 續文

## 健康金門 · 快樂城市

- 局長  
Tel:333-597  
Fax:333-942
- 於害防制專線  
0800-571-571  
Tel:337-404
- 愛滋防治專線  
0800-888-995  
Tel:330-751
- 藥品檢驗專線  
0800-625-748
- 保健科專線  
Tel:337-404
- 保健科傳真專線  
Tel:334-897
- 疾病管制科專線  
Tel:330-897  
Fax:336-021
- 醫事科專線  
Tel:332-668
- 心理衛生中心  
Tel:337-885  
Fax:335-692
- 長期照顧管理中心  
Tel:334-228  
Fax:335-114
- 毒品危害防制中心  
Tel:337-555
- 藥物食品科傳真  
Tel:335-501  
Tel:336-662
- 金城鎮衛生所  
Tel:325-059  
Fax:322-651
- 金沙鎮衛生所  
Tel:352-854  
Fax:352-099
- 金寧鄉衛生所  
Tel:325-735  
Fax:323-258
- 金湖鎮衛生所  
Tel:336-662  
Fax:337-256
- 烈嶼鄉衛生所  
Tel:362-078  
Fax:363-214
- 部立金門醫院  
Tel:332-546  
Fax:333-258

並可在衣服上噴灑防蚊液，增強保護效果。

3.至流行地區活動時，應選擇裝有紗窗或空調設備的居住場所。

一般人感染茲卡病毒症狀較輕微，但孕婦感染有可能導致胎兒小頭畸形或死亡。建議孕婦暫緩前往流行地區，如必要前往請先告知醫師，於當地務必全程做好

避免蚊蟲叮咬的措施，如穿著淺色長袖衣褲、皮膚裸露處塗抹衛福部核可的防蚊藥劑及住在有紗窗、紗門或空調的房舍等，並於離開流行地區後自主健康監測至少兩週，並依醫師指示進行追蹤檢查。一般民眾前往流行地區應做好防蚊措施，離開流行地區後28天內性行為應使用保險套。返國入境時如自覺懷疑感染茲卡病毒，應主

動聯繫機場發燒篩檢站，入境後兩週內如有不適，亦應主動就醫並告知醫師旅遊史及接觸史。

參考資料：衛生福利部疾病管制署

- 避免病媒蚊叮咬
- 使用DEET防蚊液
- 穿著長袖長褲
- 清除積水容器

# 防疫12招 健康滿分

疾病管制科 李曉怡

「防疫12招」其實並不難，只要能在日常生活中多注意一點，隨時提醒自己，很多疾病就可以有效預防。只要大家做好以下12招，幫你遠離疾病，過個平安健康的猴年。

- 第一招 洗手** 預防腸病毒、痢疾等口糞類傳染病最好的方法，並正確完成「濕、搓、沖、捧、擦」五步驟。
- 第二招 咳嗽戴口罩** 可避免傳染結核病、流感等呼吸道疾病給其他人，也可以保護自己免於受到傳染病侵襲。
- 第三招 生病在家休息** 生病在家休息，不上班不上課，並且避免出入公眾場所。
- 第四招 服藥兩週 結核不傳染** 結核病是可以治癒的，當服藥兩星期後傳染性即大幅降低，規則服藥6個月以上就可以把病治好。
- 第五招 吃熟食、煮沸水** 預防A肝、痢疾等腸胃道傳染病最好的方法。
- 第六招 按時打疫苗** 預防流感，記得每年10月施打流感疫苗。
- 第七招 清除孳生源** 預防登革熱最好每週「清除戶外及室內蚊蟲孳生源」。

- 第八招 淺色長袖衣褲防蚊蟲** 穿淺色長袖衣褲、正確使用防蚊液、避免蚊蟲叮咬，是預防蟲媒傳染病最好的方法
- 第九招 避免接觸禽鳥** 避免接觸禽鳥類，預防禽流感。
- 第十招 正確使用保險套** 全程正確使用保險套，可免於性傳染病的侵襲。
- 第十一招 生病速就醫** 如果有發燒、咳嗽、嘔吐、腹瀉、骨頭肌肉疼痛、發疹等症狀，有可能是傳染病的徵狀，請儘速就醫。
- 第十二招 防疫專線** 如果有任何傳染病的疑問，歡迎撥打衛生福利部疾病管制署免費疫情諮詢及通報專線：1922。

防疫12招 健康滿分

- 第一招 洗手 (1500分)
- 第二招 咳嗽戴口罩 (1000分)
- 第三招 生病在家休息 (2000分)
- 第四招 服藥兩週 結核不傳染 (1000分)
- 第五招 吃熟食、煮沸水 (2000分)
- 第六招 按時打疫苗 (1000分)
- 第七招 清除孳生源 (2000分)
- 第八招 淺色長袖衣褲防蚊蟲 (1000分)
- 第九招 避免接觸禽鳥 (1000分)
- 第十招 正確使用保險套 (2000分)
- 第十一招 生病速就醫 (1500分)
- 第十二招 防疫專線 (2000分)

衛生福利部疾病管制署 TAIWAN CDC  
疫情通報及諮詢專線：1922  
1922防疫達人

落實防疫12招，期盼大家一起共同來執行，小小動作，關愛自己，保護他人，讓您遠離疾病，健康滿分！

資料來源：衛生福利部疾病管制署

# 旅遊前應做好萬全功課

疾病管制科科長 許珊璋

依據疾病管制署2月公佈之國際重要疫情資訊中，目前某些國家正在流行茲卡病毒感染症、諾羅病毒及沙門氏菌等疾病，我國在發現首例境外移入茲卡病毒感染個案後，亦立即將該傳染病列入第五類法定傳染病。其實預備要出國的民眾，只要做好出國前的各項預防措施，並了解當地的各項流行疫情，做好自我防護的準備，出國旅遊仍然是可以進行的。

每個國家依當地生活環境、衛生條件、醫療品質及經濟成長的不同，所流行的疾病亦不相同，大致可將所有的疾病依傳染途徑劃分為呼吸道傳染病(例：水痘、結核病、季節性流感…)、食源性傳染病(例：霍亂、桿菌性痢疾、腸病毒…)、蟲媒傳染病(日本腦炎、登革熱、瘧疾…)、動物傳染病(鼠疫、狂犬病、疱疹B病毒感染症…)等。

民眾在出國前一定要先透過旅行社了解當地目前正在流行的疾病為何?或自行上疾病管制署網站首頁之國際旅遊與健康進行查詢，內容包含有國際重要疫情資訊、國際旅遊資訊、國際間旅遊疫情建議等級表及國際檢疫等項目；甚至只要您點選要前往的國家地圖，就會告訴您當地正在流行何項疾病。

在您了解當地流行的疾病後，就可以

依照對疾病的認知，加強是項疾病的各項預防措施，針對該疾病若有疫苗可施打或藥物可服用，將可減低您在出國旅遊的風險。疾病管制署亦在網站上公佈旅遊醫學門診的相關訊息，到何處醫療院所可接種相關疫苗，時間、電話、地址、看診科別都進行刊登，供民眾查詢。

以下就針對各項傳染途徑的不同，進行各項預防措施簡略的介紹，讓準備出國的民眾做為一個參考的方式：

『呼吸道傳染病』之預防：傳染途徑包括空氣及飛沫傳染。

1. 避免前往衛生條件差、擁擠和空氣不流通的場所。
2. 戴口罩來遮蔽口、鼻之黏膜，以預防飛沫傳染。
3. 不要吸煙、均衡飲食、適量運動以提升個人免疫力
4. 若自身有咳嗽或打噴嚏應掩蓋口鼻，並用肥皂清洗雙手。

『食源性傳染病』之預防：飲食的污染通常是飲用受污染的食物或水而產生。

1. 進食前和如廁後使用肥皂洗手。
2. 只吃完全熟透的食物，避免食用未完全煮熟的海鮮，如：沙拉、生魚片、貝類。
3. 只飲用煮沸的水、或由信譽良好的

公司製成的包裝完整的飲品、以及經消毒過的奶類或其製品。不飲用未經煮沸的生水、泉水、冰塊。並且避免飲用加入來歷不明的冰塊的飲料。

4. 不要吃已去皮的水果和未經洗淨的蔬菜。
  5. 不食用路邊攤販賣的食物。
- 『蟲媒傳染病』之預防：
1. 外出時盡量穿著淺色長袖衣褲，並正確使用防蚊液，儘量減少露出部位，避免蚊蟲叮咬。
  2. 選擇有空調設備，或有紗窗、紗門，且衛生設備良好的住宿地點
  3. 睡覺時可使用蚊帳。
  4. 必要時，可使用環境用的驅蟲、殺蟲產品。

※「出國前」：了解當地疫情，接種或服用預防性用藥、準備各項預防物品。

※「旅遊中」：落實各項防疫措施。

※「回國後」：注意身體是否有不適情形產生，立即就醫。

掌握旅遊前、中、後三大原則，民眾就可以「健康出國、平安返國」。

參考資料：衛生福利部疾病管制署

願撒一粒種子  
已愛人社造防疫  
人做種  
做子  
防疫  
種子  
自然耘一畝健康夢  
福報可及身

健康新主張  
職場無菸害  
照顧你全家  
無菸餐廳

## 各衛生所門診時間表

衛生所	金城鎮衛生所 (電話: 325059)		金寧鄉衛生所 (電話: 325735)		金沙鎮衛生所 (電話: 352854)		金湖鎮衛生所 (電話: 336662)		烈嶼鄉衛生所 (電話: 362078)	
	上午	下午	上午	下午	上午	下午	上午	下午	上午	下午
星期一	黃逸萍主任 家醫科		吳國斌主任 內科、一般科、眼科	黃煥星醫師 家醫科、小兒預防注射	黃煥星主任 一般科、家醫科	社區服務	休診	休診	陳宗伯主任 一般科	社區服務
星期二	黃逸萍主任 家醫科	預防注射 陳蕾茹	吳國斌主任 內科、一般科、眼科	吳國斌主任 社區巡迴醫療	黃煥星主任 一般科、家醫科	黃煥星主任 一般科、家醫科	休診	休診	陳宗伯主任 一般科	社區服務
星期三	黃逸萍主任 家醫科	家醫科 (子宮頸抹片) 陳宗伯醫師	劉兆輝 婦產科、一般科 吳國斌主任 內科、一般科、眼科	吳國斌主任 視力保健	陳義榮醫師 一般科、外科	黃煥星主任 一般科、預防接種	休診	休診	陳宗伯主任 一般科	
星期四	黃逸萍主任 家醫科		吳國斌主任 內科、一般科、眼科		黃煥星主任 一般科、家醫科	黃煥星主任 一般科、家醫科	休診	休診	陳宗伯主任 一般科	社區服務
星期五	黃逸萍主任 家醫科	社區服務	吳國斌主任 內科、一般科、眼科	吳國斌主任 社區巡迴醫療	黃煥星主任 一般科、家醫科	劉兆輝醫師 婦產科、一般科	休診	休診	陳宗伯主任 一般科	社區服務
星期六	黃逸萍主任 家醫科	休診	吳國斌主任 內科、一般科、眼科	休診	黃煥星主任 一般科、家醫科	休診	休診	休診	休診	休診

**健康醫療服務島** 金門縣縣長 陳福海 題詞

金門衛生報導

局長兼發行人：陳天順  
 副局長兼副發行人：李金治  
 總編輯：許珊璋  
 副總編輯：陳世和、吳俊輝、潘淑敏、林怡輝、蔡華玲、張玉香  
 編輯顧問：趙素貞、徐依芳、樊淑卿、柯富謙、黃國展、倪淑麗  
 陳美覺、林登財、鄭厚農  
 執行編輯：李曉怡  
 編輯委員：許珊璋、李曉怡  
 設計印刷：德興有限公司(07)3821710  
 本刊經費由國民健康署應用藥品健康福利捐支應

第一四四期：中華民國一〇五年三月一日  
 創刊日期：中華民國九十一年八月一日  
 電話：(082)330-697 傳真：(082)332-065  
 網址：http://www.kmhb.gov.tw  
 電子信箱：i23rec@mail.kinmen.gov.tw  
 地址：金門縣金湖鎮新市里復興路1-12號  
 出版機構：金門縣衛生局

# 提升服務品質營造有感醫療服務

局長 陳天順



新的一年開始，縣府有許多施政及新興計畫也都開始有序的推動中，特別是去年表現亮眼的金門醫療部分，雖然有長足的進步，但還是要持續精進，不懈的努力，因為打造友善、高品質的醫療環境，始終沒有最好，只有更好。本心而論，104年的卻是金門醫療服務突飛猛進的一年；在過去的一年中，縣府除了鼓勵約用醫療人員，特別給予加薪外，更協助金門醫院成立了特殊需求者牙科醫療服務示範中心、兒童發展復健中心、人工生殖醫學中心等等，心導管也順利啟用。並且於104年10月完成了縣府、台北榮民總醫院，以及衛生福利部三方合作共同經營金門醫院的簽署與協定；在多方共同努力下，金門的醫療品質正不斷的提升，金門醫院也在迅速的蛻變成長，力促醫療在地化，優質化的共同願景。其中，縣府的醫療照護基金功不可沒。

為了策勵、有效管理並加強金門醫療的軟硬體建設，去年12月30日，陳縣長主持105年度金門縣醫療照護發展基金第一次審查會議。會議中核定了金門醫院所提出14個經常門計畫，計9仟餘萬元；資本門9個計畫計1億2仟餘萬元。

醫療照護發展基金每年編列約2億元的額度獎補助金門醫院，供作軟硬體及服務機能的改善；但大家也理解，金門常住人口僅有六、七萬元，這樣的市場規模不足以支撐一家區域級功能的醫療機構的永續平衡發展，這也是為什麼縣府始終致力

於推動發展養生健康照護產業，人工生殖醫療及健康檢查產業的原因，因為，源於金門的兩岸區位優勢，「**跨境醫療**」存在有發展的可行性，但在此之前，金門醫療仍然要努力做到小而美，美而好，特別是在就醫環境的友善度，以及服務品質方面，金門醫院醫療從業人員理應本「**同理心**」，更加用心服務才是。

由本局辦理的「104年度金門縣醫療滿意度調查」結果顯示，有近六成四的受訪民眾於「**金門縣整體醫療服務品質**」持正面評價，另外有六成八的受訪民眾對於「**衛生部金門醫院整體醫療品質**」持正面評價。對於這樣的成績我們自然感到欣喜，特別是對於站在「**第一線**」上的支援醫師的服務態度，有高達九成五的受訪民眾，對於前來支援醫師的病情解說持正面評價，這也代表行之有年的台北榮總IDS(金門地區醫療給付效益提升計畫)支援計畫已獲得多數鄉親的信任，並發揮了一定的成效，但我們仍然要強調，所有醫療服務品質的展現必須是全面，具體可供「**放大鏡**」檢驗，應徹底杜絕「專業的自大」。

事實上，在醫療關係中，資訊公開、專業素養本來就是極不對等的，如若醫療人員不能秉承「**同理心**」友善服務人群，再多的資源，都無法「**溫暖**」病患及家屬的心，遑論任何醫療品質的提升與「**有感施政**」，更可能會讓我們各界投入的醫療努力，功虧一簣。現階段，縣府對醫療的

支持，始終是「不遺餘力」不打折扣的，同樣的，金門醫院也應該要求醫護人員在服務態度上要更多點細心、耐心與用心，讓鄉親看到「**從內而外**」有感醫療的改變。

105年醫療照護發展基金的補助從經常門的專業醫療人力、全責護理、行動掛號APP，以及多媒診問看診報到系統等，到醫療人員宿舍之擴建，都是以民為本簡政便民的具體計畫，期待金門醫院能多參酌其他教學醫院成功的經驗，將金門醫院之醫療服務，讓民眾感受到「**揪人心**」的感受，才是縣府全力奧援金門醫院發展的最大成就與目標。

金門縣政府、台北榮民總醫院、衛生福利部金門醫院「**三方共同合作經營**」第一次協調會議於105年1月8日於台北榮總召開，陳縣長親自赴台主持，會議之目的為提升金門醫院急診醫療服務，改善金門醫院醫療服務品質，強化第一線工作人員之服務態度與應對倫理，加強愛民、便民之經營理念，陳縣長於會議前特別先拜會台北榮總張德明院長，感謝北榮長期以來對金門醫療之協助，由於北榮是不少金門鄉親醫療後送的優先選擇，許多民眾對它有相當的信賴與依賴，因此也希望**金門醫院未來能改制成為台北榮總分院**，雙方並就金門醫院改制課題進行意見交流與討論。

第一次「**三方共同合作經營**」會議中討論了五個提案，提案一為105年金門醫院評鑑時希望台北榮總能蒞金協助評鑑輔導並實地預評、提案二為105年台北榮總醫師支援人力評估、提案三為金門縣籍公費升至北榮接受訓練的容額能爭取衛福部同意增加名額、提案四為金門醫院九樓健檢中心開辦評估案，希望台北榮總能支援醫師能力並掛牌來經營，以強化民眾之信心、提案五為建請台北榮總能增加調派具急診專科醫師支援金門醫院，同時強化服務態度。**目前改善急診醫療服務品質，將優先加強第一線工作人員服務態度與應對倫理，以服務為宗旨之精神，愛民、便民之理念。**