

# 營養午餐衛生教育(學生版)

## -認識食物中毒與預防-



106.06.28

宜昌國中總務處

製作：午餐秘書劉芳吟

(本文件內含有版權圖文，依智財權宣告歸原製作者所有)





# 食物中毒導致腸胃炎的原因有很多

## 腸胃炎的種類

1. 動植物生物鹼：如毒菇. 毒草. 河豚. 毒貝造成
2. 化學性食物中毒：吃有毒化學物質，如有害重金屬(砷. 水銀. 鉛. 有機磷製劑). 不良添加物. 色素. 有害防腐劑. 過量香料. 殘留農藥等
3. 細菌性食物中毒：金黃色葡萄球菌. 沙門氏桿菌. 海鮮弧菌. 產氣莢膜梭狀芽胞桿菌. 仙人掌桿菌屬. 肉毒桿菌等
4. 原蟲性腹瀉：阿米巴痢疾. 梨形鞭毛蟲
5. 病毒性腹瀉

# 食物中毒的來源有哪些？

## 常見食物中毒原因

細菌性



病毒性



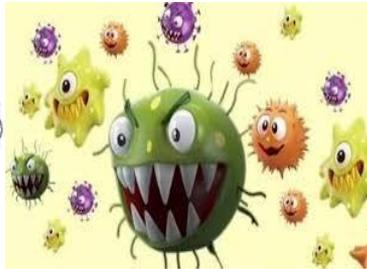
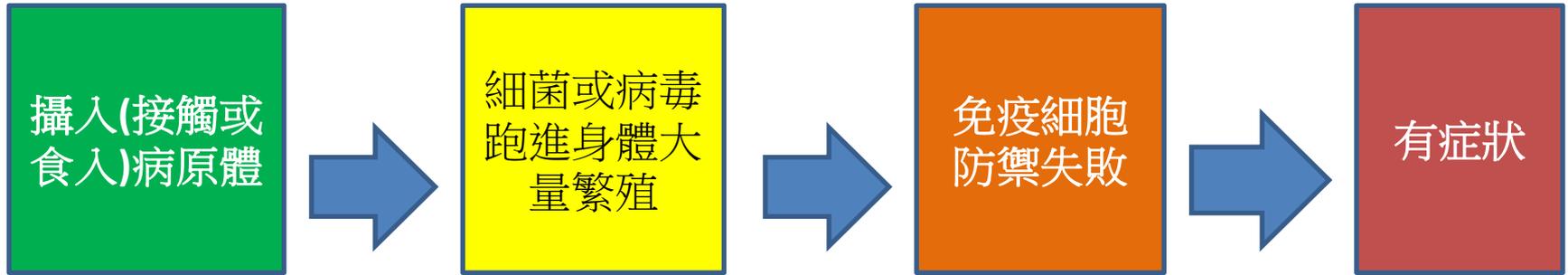
化學物質



自然毒物



# 細菌或病毒食物中毒發病的過程



# 病毒性腸胃炎是什麼？



認識疾病  
病毒篇3

## 認識病毒性腸胃炎

健談  
havemary.com  
圖文創作：健談

病毒性腸胃炎，是指病毒引起的腸胃炎，多種不同病毒皆可能引發



諾羅病毒感染者，嘔吐症狀較明顯



輪狀病毒感染以水瀉及發燒症狀較明顯

腹瀉、嘔吐為主要症狀，伴隨頭痛、發燒、腹痛、胃痛、噁心、肌肉痠痛等症狀

f 健康九九網站 關心您的健康

更多資訊請上 健談 havemary.com

# 來認識諾羅病毒吧！

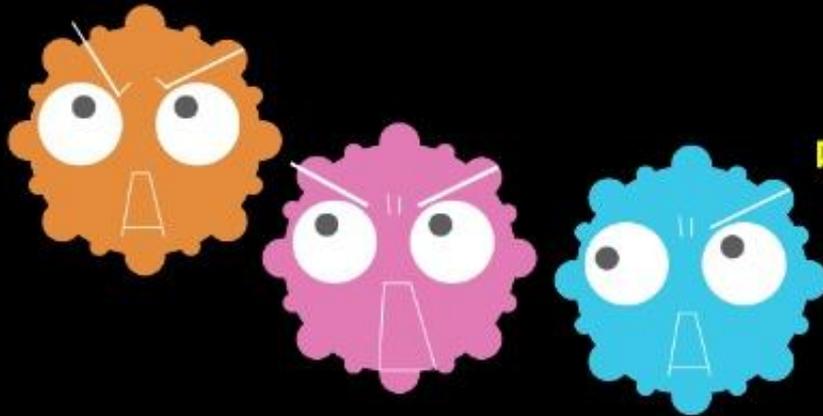
到底有多可怕？

諾羅病毒肆虐，一靠近就中標？



只要知道這些知識

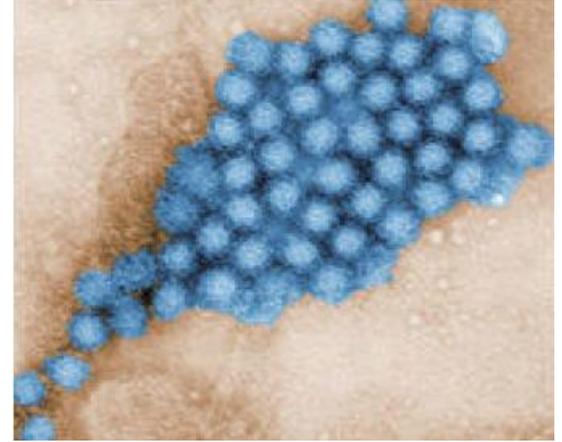
全世界的諾羅病毒都驚呆了!!



哪來的內容農場啊

# 諾羅病毒是什麼？

- 病毒性食物中毒的代表
- 夏天出現（髒水製冰較多）  
冬天出現（食物）
- 它喜歡不乾淨的水、食物、  
以及環境，用酒精無法殺死，  
大多是嘔吐與腸胃炎。
- 經常發生在人聚集飲食處，  
如學校、醫院等集體吃飯感染。
- **冰塊也是不乾淨的水。**



經常都躲在髒水和髒污海鮮裡面，不小心就會吃進去。

# 諾羅病毒小知識

## 諾羅病毒來襲

### 小心上吐下瀉！



每年冬季是諾羅病毒好發的季節，諾羅病毒流行期約自每年9月底至隔年5月間，以12月底至隔年2月為感染高峰。

#### 得到諾羅病毒會有什麼症狀？

主要症狀有腹瀉、嘔吐，部分伴隨頭痛、發燒、肌肉痠痛等症狀，持續1~10天。大多數人感染後均可康復，但對於嬰幼兒及年長者，可能造成嚴重脫水、電解質不平衡等現象。

#### 如何預防諾羅病毒傳染？

1



注意個人衛生  
落實正確洗手

2



避免生飲生食

3



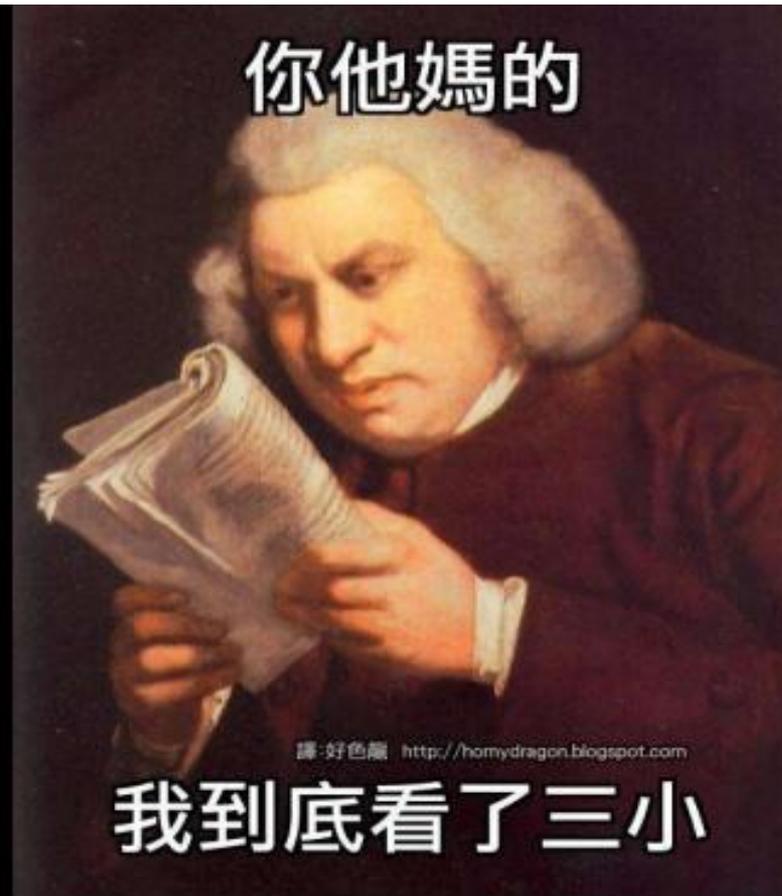
儘量避免共食  
使用公筷母匙



桃園市政府衛生局  
Department of Public Health, Taoyuan

關心您  
廣告

只有某個年齡會感染嗎？



諾羅病毒任何年齡層都會遭受感染，  
日常生活請務必小心以免造成嚴重身體不適

# 諾羅病毒發生的季節？原本是冬季，

冬季腸胃型感冒注意！



## 諾羅病毒

### Norovirus

諾羅病毒是一群病毒，以前稱為類諾瓦克病毒Norwalk-like virus (NLVs)，可感染人類而引起腸胃道的發炎

感染諾羅病毒的症狀有哪些

諾羅病毒感染引起之症狀主要為噁心、嘔吐、腹瀉、腹絞痛，也可能合併發燒，倦怠、頭痛、及肌肉酸痛。

一般而言，小朋友的嘔吐症狀較明顯。

症狀多會持續1至2天，之後就會逐漸痊癒。

### 如何照護諾羅病毒患者

- 補充水分及電解質，避免脫水及電解質不足。
- 不要和健康的嬰幼兒、兒童或老人，於同一房間遊戲或接觸。在沒有症狀後，區格應至少持續兩天。
- 病患不應為家人準備食物，在沒有症狀之後，還需要暫停2天後，才能幫家人準備食物。
- 建議在家休息，不要去托兒所、上學或上班。
- 目前沒有專門的藥物可供諾羅病毒感染之治療及預防。You don't want it.
- 新生兒餵哺母乳可提高嬰幼兒的免疫力。

NOROVIRUS



諾羅病毒Q&A

搜尋



同學可以思考：  
夏天感染諾羅  
病毒的原因？

# 生水製冰，細菌滿滿！



同學認為這樣的冰塊乾淨嗎？在外面購買手搖杯飲料，使用的冰塊不一定是乾淨的。營養午餐廠商的中央工廠雖然可以為同學先用冰箱冰好甜湯，但是離工廠稍遠的學校就要使用冰塊保持冷度，為避免同學發生細菌性腸胃炎，才會暫停甜湯。



# 想一想，食物中毒的腸胃炎會傳染嗎？



# 一人感染，全家中鏢



時報 WANT

冬季初春是諾羅病毒好發的季節，喜歡開爐炒家人團聚，更容易造成群聚感染。日前台中武陵農場渡假村數百人感染諾羅病毒事件，導致上吐下瀉症狀，也為其傳病源。

幾年前，國內也曾爆發諾羅病毒疫情，不少民眾感染諾羅病毒狂跑廁所，導致費德衛生紙備用一空。「大家別小費諾羅病毒的威力。」台大小兒科感染科主任黃立民表示，感染諾羅病毒雖不致出人命，但會讓人上吐下瀉

很不舒服，尤其小孩及老人感染諾羅病毒，嚴重時會出現脫水症狀。

**病毒變種 差異不大**

諾羅病毒的傳染途徑主要經由糞口傳染，其次是接觸傳染，包括接觸嘔吐物或排泄物。家裡只要有人感染諾羅病毒，不小心接觸到患者的嘔吐物或排泄物，就有可能被傳染。黃立民說，臨床常見到一家大小同時群聚感染的案例，諾羅病毒對健康的人

通常不會造成太大的危害，頂多就是拉吐肚子，但對免疫功能低下、身體虛弱的老人家及小孩而言，則有可能因為脫水而造成生命危險。

有人質疑，這次在台中武陵農場爆發的諾羅病毒大規模群聚感染，可能是病毒變種？對此疾管署副署長黃任人年表示，諾羅病毒的型別眾多，患者可能同時感染到不同型別的諾羅病毒。比如去年主要流行的是GII.4和GII.6型，但這個冬季的最新檢驗結果顯示流行GII.17型，這型別病毒則在2013年檢出過，但去年底就沒能一路肆虐。

對人釋指出，不同型別的諾羅病毒，臨床症狀的差異性不大。「就是拉吐更嚴重」，由於患者的糞便、嘔吐物中都帶有諾羅病毒，如果吃到被污染的糞物或飲料，或是接觸患者身上或他接觸過的環境物品，就可能被感染，一不小心就會出現大規模的群聚感染。



靜置30分鐘之後再煮沸，受污染的環境，亦應以0.1%漂白水（3000PPm）進行消毒處理。

此外，諾羅病毒不耐熱，加熱至66度以上即可致死，因此民眾這段期間飲食應以完全加熱的熱食為主，尚須勤洗手，以諾病毒由手入口。

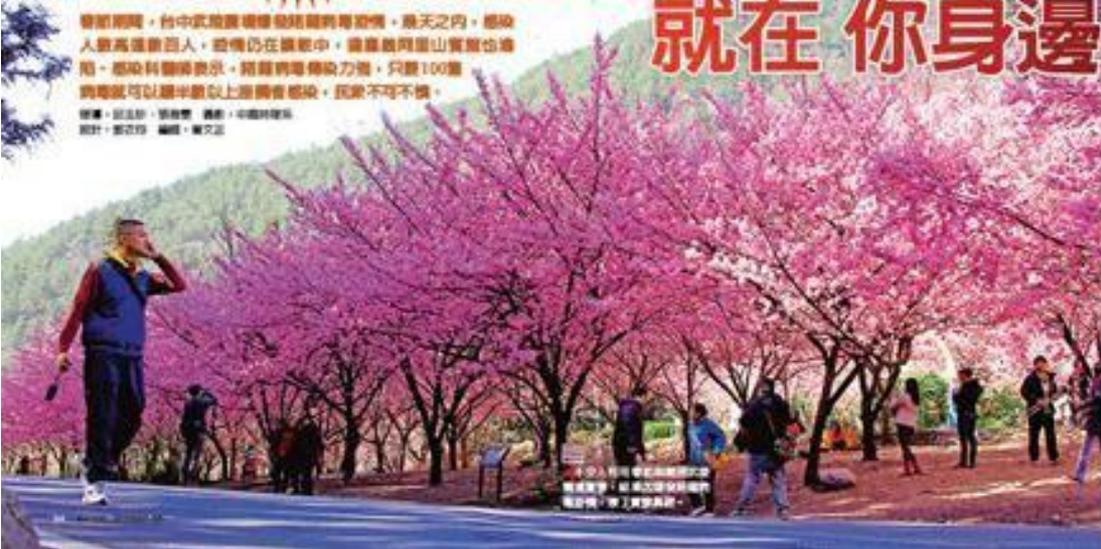
1人感染 全家中鏢



## 諾羅病毒 就在你身邊

春節期間，台中武陵農場爆發諾羅病毒疫情，幾天之內，感染人數高達數百人，疫情仍在擴散中。連華嚴阿里山賓館也染病。感染科醫師表示，諾羅病毒傳染力強，只要100個病毒就可以讓半數以上接觸者感染，防疫不可不慎。

報導：莊正群、劉怡賢、黃敏、中國時報  
攝影：鄭志偉、編輯：黃文忠



### 注意飲食 個人衛生

諾羅病毒冬季流行於冬季，少量病毒就可能造成腸胃炎症狀，包括嘔吐、腹瀉、腹痛、痙攣、發燒、呼吸道症狀等。由於傳染力強大，因此很容易1人感染、全家中鏢；麻煩的是，目前對諾羅病毒沒有疫苗或藥物，只能採取症狀治療。黃立民呼籲民眾勤洗手，注意飲食及個人衛生，對於患者嘔吐物及排泄物，應以0.5%漂白水（5000PPm）充分清洗。

### 嘔吐、腹瀉 注意補充水分

- 飲食注意** 傳染性強，應將被污染的食物或飲料，除燒煮外或高壓消毒的罐頭食品，都不可再食用。患者所飲水，也應與新鮮水有人類直接接觸。
- 個人衛生** 有嘔吐、腹瀉、發燒及呼吸道症狀，平均患病人數為2-5天。
- 預防** 注意個人衛生與飲食。
- 症狀** 24-48小時。
- 治療** 目前尚無藥物可以對抗諾羅病毒，也沒有疫苗可以預防諾羅病毒。應多休息、多喝水及吃流食，並注意個人衛生，以減少傳染。

# 諾羅病毒的傳染途徑？

## 飲食傳染

食用被諾羅病毒污染的食物或飲水



## 飛沫傳染

吸入病患嘔吐所產生的飛沫



## 接觸傳染

接觸到受感染病人的排泄物、嘔吐物等，再接觸自己的嘴、鼻或眼睛黏膜傳染。

# 諾羅病毒發威後的症狀

## 諾羅 症狀



同學怎麼彼此注意呢？  
有症狀出現一定要告知師長

## 感染諾羅病毒後會出現的症狀

全身性的症狀如頭痛、肌肉酸痛  
倦怠、頸部僵硬、畏光等現象  
約有一半的病人會發燒



# 諾羅病毒預防方法

- 1 勤以肥皂水洗手**  
如廁後、進食或準備食物之前，  
用肥皂水澈底洗手  
(酒精性乾洗手無效)



- 2 澈底煮熟**  
所有食物(尤其是貝類)，  
應澈底清洗及煮熟



- 3 環境消毒**  
汙染衣物、床單立即更換，  
馬桶、門把、玩具物品  
用漂白水擦拭(1000ppm)



- 4 嘔吐、排泄物處理**  
糞便、嘔吐物用漂白水消毒  
(5000ppm)再沖入下水道，  
處理時戴手套與口罩



- 5 生病在家休息**  
有症狀的人停止處理食物，  
餐飲業員工應於症狀解除  
48小時後才可上班



詳見疾病管制署「諾羅病毒(Norovirus)感染控制措施指引」



# 同學一定要記住並落實的是？

**NOROVIRUS**

各年齡層都會感染的

## 諾羅病毒

諾羅病毒是一群可感染人類引起腸胃道發炎的病毒

f 劉育志

預防方法

經常洗手，  
尤其備餐前、  
進食前、  
如廁後。



f 白映俞

蔬果需  
清洗乾淨

諾羅病毒 **NOROVIRUS**

# 暑假在家勤洗手，不吃沒熟、沒洗的食物



# 同場加映：細菌性腸胃炎的惡勢力

## ——仙人掌桿菌

- 細菌性食物中毒
- 透過灰塵與昆蟲傳播。
- 一般有兩種中毒類型：  
嘔吐型-米麵食、澱粉類。  
只要1-5小時即會發出病徵。
- 腸炎型-肉乳加工製品。  
需要8-16小時才發出病徵。
- 同學要吃熟食，吃不完要冰起來。
- 餐具與雙手要清洗乾淨才用餐。



別怕燙傷冰箱，想放就放

小知識：仙人掌桿菌如果長出孢子，孢子不怕加熱，即使煮熟也會感染，這可以知道是沒煮之前的食材已有感染力，或者是煮好以後才沾到病菌！

# 食物中毒後的飲食注意事項

## 食物中毒之後…元氣怎麼補回來

**飲食** | 清淡為主，如稀飯、白吐司、  
少油魚湯

**禁忌** | 避免刺激腸胃食品

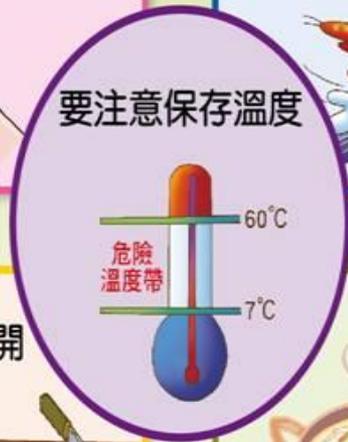
**補充** | 電解質、水分，如鉀、鈉、葡萄糖、  
口服電解液

**進食** | 持續4小時以上沒有嘔吐、腹瀉症狀

資料來源：奇美醫院 病理部

# 如何防範食物中毒？

## 預防食物中毒「五要」原則



- 1 要洗手**  
調理時，手部要清潔，傷口要包紮。
- 2 要新鮮**  
食材要新鮮，用水要衛生。
- 3 要生熟食分開**  
生熟食器具應分開，避免交互污染。
- 4 要澈底加熱**  
食品中心溫度應超過70°C。
- 5 要低溫保存**  
保存低於7°C，室溫下不宜久置。

# 同學有記得洗手嗎？你會洗手嗎？



全民愛健康  
預防篇6



## 正確洗手七字訣



圖文創作：健談 havemary.com  
專家諮詢：禾欣診所 吳書毅醫師



1

**內** 手心  
互相搓洗



2

**外** 仔細  
搓洗手背



3

**夾** 十指交錯  
搓洗指縫



4

**弓** 搓洗  
手指背



5

**大** 搓洗大拇指  
與虎口



6

**立** 仔細  
清洗指尖



7

**腕** 連手腕  
一併搓洗

健談 havemary.com



你會洗手嗎？

逾六成民眾

有洗等於沒洗！



更多資訊請上 健談 havemary.com

# 關於洗手你不可不知

▶ 洗手最常洗不乾淨的部位

■ 最常忽略洗的  
■ 其次被忽略的  
■ 會洗到的



手背與手掌的紅色部份是最常被忽略的地方，同學們都做對了嗎？

正確洗手

facebook 早安健康

40-60秒才有效



# Global Handwashing Day

## October 15



10月15日是  
世界洗手日！  
但是平常也  
要洗手喔！

### 正確洗手 遠離疫病

Wash Hands Correctly      Keep Disease Away



1. 把手弄濕  
Wet hands with water



2. 抹上肥皂，手心、手背、指尖及指縫搓揉二十秒  
Rub hands with soap at least 20 seconds



3. 把手上肥皂沖洗乾淨  
Rinse hands with water



4. 用水把水龍頭沖乾淨並記得關水龍頭  
Hold water to rinse faucet then turn it off



5. 把手擦乾或烘乾  
Wipe or dry hands with clean tissue

全民洗手 遠離疫病  
Wash hands to avoid disease infection

餐前、廁後應洗手  
Wash hands before eating and after using the lavatory



衛生署疾病管制局關心您  
Centers for Disease Control, Taiwan, R.O.C.

© Apr. 2008 McQuinn's

# 放假要快樂，衛生要做到



謝謝各位關注，大家暑假快樂！