**洗手好習慣，抗菌好生活**

作者：Lifebuoy衛健 2015-05 廣告部企劃製作 親子天下雜誌

**夏季將至，又到了腸病毒蠢蠢欲動的季節，專業小兒科醫師告訴你，訓練孩子正確洗手，養成生活好習慣，輕鬆遠離腸病毒。**

讓許多父母聞之色變的**腸病毒**又開始進入流行期，根據衛福部疾管署的監測，全台急診腸病毒患者人數增加，呼籲家長提高警覺，重視孩子健康。

**高傳染性、易引起多種疾病**  
資深小兒科及新生兒科專家**周怡宏**醫師指出，「**腸病毒大多經由接觸、飛沫，或是吃進被病毒汙染的食物而傳染。**」腸病毒的傳染力始於發病前幾天，在發病後一週內傳染力最高，不論喉嚨與糞便都有病毒存在，而且腸道內的病毒排出時間可持續數週以上，連腸病毒疹子的分泌物或出血性結膜炎的眼睛分泌物，都具有傳染性。

腸病毒潛伏期平均約3～5天，多數感染者症狀輕微且可自然痊癒，病程約為7～10天。腸病毒雖然會引起多種疾病，但大約五至八成的感染者沒有症狀，有些則只有發燒或類似感冒，少數會出現手足口病和泡疹性咽峽炎。

周怡宏醫師表示，當孩子發燒時，多補充水分，保持室溫在攝氏20～24度之間，並用溫水擦澡退燒，體溫若高於38.5度，須依照醫師叮囑服用退燒藥。他說：「無論是發高燒或低溫燒，最重要的就是仔細觀察孩子的活動力，若是精神不振、活動力不佳，就要特別注意有可能病情加重。」

**正確洗手，預防腸病毒**  
想預防腸病毒傳染，加強個人與環境衛生、提升免疫力、避免感染源散布，缺一不可。建議大人或小孩回家後都要確實洗手，玩具應常清洗，洗後放在陽光下以紫外線曝曬的方式消毒，食物餐具則利用煮沸法消毒。

周怡宏醫師說：「許多人沒有養成正確的洗手觀念。」有些爸媽常準備濕紙巾、乾洗手讓孩子清潔手部，他說：「效果不如勤洗手，徹底洗淨手心、手背、指縫間的髒汙，然後一定要確實擦乾，避免細菌孳生。」幫孩子挑選溫和呵護肌膚、有效洗去髒汙、油膩、異味與細菌、好沖洗，洗後肌膚乾爽不乾燥的10x功效洗手乳，清潔事半功倍。

「由於腸病毒沒有特效藥，病患必須藉由自身免疫力以克服病毒。」因此，周怡宏醫師也建議，讓孩子飲食均衡、作息正常加上每日運動，增強身體抵抗力；少出入公共場所，居家環境保持清潔通風，無論大人小孩都要注意個人衛生，才能遠離腸病毒威脅。