

# 隐孢子虫病

## 它是什么？

隐孢子虫病是一种由寄生虫引起的疾病，可以感染人、鸟类和动物的肠道。它产生的包囊（虫卵）可以在环境中存活很长时间。当人、鸟类或动物患有隐孢子虫病时，就会通过其粪便排出包囊（虫卵）。

## 隐孢子虫病是如何传播的？

人们在食用或饮用了含有隐孢子虫包囊的食物后可能会生病。这可能来自：

- 饮用未经处理的来自河流、溪流、浅井的水或屋顶雨水。
- 被污染的游泳池或水上乐园。
- 换过尿布的手或接触了动物、鸟禽等。
- 儿童可能会因吸吮被污染的玩具或其他物品而生病。

## 您如何知道您是否染上了这种病？

症状需要1到12天（通常7天）才会显现。症状是水样腹泻和胃痉挛。有时会出现食欲不振、体重减轻、发烧、恶心和呕吐。

有些隐孢子虫病患者没有任何症状，但仍会通过粪便排出包囊（虫卵）。检测粪便可确认一个人是否患有隐孢子虫病。医生可以安排这些检查。

患有隐孢子虫病的人即使在感觉良好的情况下也可以通过粪便排泄细菌。这因人而异，但通常是在疾病开始的数周之后。

## 这病有多严重？

该病的症状令人不舒服，但通常不严重也不持续很久。人们通常会在一个月内康复。免疫系统较弱的人可能会患上更严重的长期疾病。得过隐孢子虫病之后下次还有可能再得。

## 如果您患有隐孢子虫病，该怎么办？

您应该采取一些措施来照顾自己并保护他人：

- 确保多喝水和流质。这对于生病的儿童尤其重要，因为儿童很容易脱水。
- **症状消失之后等48小时**再回去上班、上学或去幼儿园。这包括食品处理人员、幼儿工作者和医护人员。
- 症状消失后至少在2周之内不要使用游泳池、热水浴缸，也不要去喷水广场游戏。
- 症状消失后至少48小时内避免去医院或长期护理机构探视患者。
- 经常用肥皂和热水洗手，尤其是在上厕所后。洗手后彻底擦干双手。
- 如果可能，在症状消失后等48小时再为他人准备食物。
- 定期消毒厕所。
- 使用自己的毛巾；不要与其他人共用。
- 使用浴缸洗澡时不共浴，或等其他人用完浴缸之后再给生病的孩子洗澡。

# 隐孢子虫病

## 需要治疗吗？

患有隐孢子虫病的人通常无需治疗即可好转，但可以开一些药缓解症状。多喝水和流质。如果患病者是儿童且有以下任何症状，须尽早就医：

- 孩子显得昏昏欲睡或意识模糊。
- 孩子不喝水和流质或存不住液体。
- 如果孩子的腹泻或呕吐物中有血液。
- 如果孩子腹部（肚子）疼痛剧烈。
- 如果孩子的病情越来越严重或者没有好转。

如果担心，请带孩子去看医生或拨打健康热线 0800 611 116 获取免费建议。

## 避免胃肠道疾病的最佳办法

- **坚持彻底洗手并擦干**，尤其是：
  - 上厕所后。
  - 给孩子换过尿布。
  - 准备任何食物之前和之后。
  - 触摸了动物或动物粪便。
  - 接触了土壤、堆肥或粪便。
- 坚持彻底**煮熟猪肉、鸡肉和牛肉馅产品**（直到汁液清澈）。
- 在储存和准备过程中，将**生肉与即食食品分开**。
- 做完饭后，特别是处理过生肉之后，彻底清洗砧板和任何其他器皿。
- 食用前清洗水果和蔬菜，包括豆芽。
- 冷冻进口浆果应在食用前煮沸或加热至85°C以上1分钟。
- 高风险食品包括：
  - **生奶**（未经巴氏杀菌法消毒）和**生奶制品**。
  - 未煮熟的肉酱和肝脏产品。
  - 从城市地区捕捞的贝类。
- 来自河流、溪流、浅井或雨水箱的**未经处理的水**可能含有细菌和寄生虫。如果您需要饮用未经处理的水，例如在露营或发生紧急情况时，请在使用前将其煮沸至少一分钟。如果您无法煮沸水，请在1升水中添加5滴**碱性无香漂白剂**（或在10升水中添加半茶匙），并放置至少**30分钟**后再饮用。