

防市場買菜染疫！

重症醫師提 4 防疫重點，有效減少新冠病毒傳播



重症醫療專科黃軒醫師表示，我們日常民生用品，都會在傳統菜市場裡，而那些 COVID-19 病毒，也會聚集在那裡等著人類來接觸！僅為情境配圖，取自 shutterstock

傳統菜市場，是 COVID-19 的窩！我們日常民生用品，都會在傳統市場裡，而那些 COVID-19 病毒，也會聚集在那裡等著人類來接觸。

香港研究人員，早在 2006 針對傳統菜市場 (wet market)，做了一些研究，因為當時的香港是 SARS 冠狀病毒的大爆區，使他們非常的注重，中國人習慣的傳統菜市場，是如何傳播病毒，造成大流行的疫情。

另一篇，刊登於 2020 年《國際傳染病雜誌》(International Journal of Infectious Diseases) 上，關於傳統菜市場 (wet market) 對於 COVID-19 病毒傳播動態影響的研究報告，也有對此進行相關分析。

為何傳統菜市場 (wet market)，是 COVID-19 的窩？

1. 傳統菜市場，長期潛在病原體

傳統菜市場傳播的病原體，例如：病毒、細菌，都通常會在生鮮蔬果，或海鮮肉類存活。這些潛在的病原體，偶爾會傳播給人類，導致零星病例或小規模爆發，也有些人會有症狀生病，也會沒有症狀的生病，甚至也不會被發現的。

這些病原體的基因，也會持續在菜市場存在，透過人類，家畜，海鮮，一些活體生物體內，共同相互傳播，但大部分病原體，都被迫斷線傳播！

少數病原體，像是病毒，會通過基因重組機制，在有利新環境下，做出適應環境壓力：由於基因重組分段，冠狀病毒 (CoVs) 中的重組，有其獨特的複製和突變的機制。

COVID-19 病毒可以在每 10000 個核苷酸下，就複製了一個新的基因序列。這樣的速度，使這些 RNA 病毒，特別快速適應宿主的變化，導致演化出帶有較高的傳染性或致病性的病毒，我們有時候，也就會稱這些新的病原體，為變種病毒或變異病毒！

再加上傳統菜市場通常過度擁擠，人類與人類，人類和動物之間相互反覆接觸下，在這些有利條件下，病原體易撲向人類傳播。

而當「群聚感染」的人數大幅增加，其人與人之間的傳播鏈，「 R_0 值大於 1」時候，就會大爆發傳染病的流行！

2. 傳統菜市場 (wet market) 傳播力強

日本研究人員，傳統菜市場內的 COVID-19：

其 COVID-19 經傳統菜市場傳播給人的機率會比一般高出 2-34 倍，這顯示 COVID-19 一旦出現在傳統菜市場，傳播力是很強的。

3. 無症狀感染為主

日本研究人員認為，無症狀感染，是 COVID-19 的主要被忽略的感染！這些人都會再回到傳統菜市場，繼續買菜，然後再傳給攤販，如織網般，一直不停擴散下去，直到大爆發或有確診病例被發現出來！

4. 不易去看醫生

另一項研究發現，由於大部分（80%）都是輕症和無症狀季節性的病毒，也只有 4% 的病人，才會去尋找醫療服務，這更加難以提早發現這些流行病毒的存在。



如何減少傳統菜市場的傳播？

一、法律單位

1. 社區傳播已經是第三階段，法律得採取傳統市場管制措施，以防堵疫情擴散。

傳統菜市場，應強制，採取防疫分流機制。如果攤商，做不到防疫的法律規範，

那就會勒令停業。

二、攤販單位

1. 人流和時間管制

民眾到傳統菜市場採購，可依身分證號碼尾數分流。舉例來說，尾數奇數者：周三、五、日，可上市場採買；尾數偶數者：周二、四、六可上市場採買。

2. 全民實聯制

由於傳統菜市場，常常會人多為患，雖有戴口罩但有時候，也未保持社交距離，故進入菜市場，得全民實聯制，以策日後有追蹤足跡可尋。

三、個人防疫

1. 戴上口罩，保持安全距離，勤洗手：這些已經是個人的基本原則，也是必然要做的日常習慣，在病毒肆虐的時期，一個也不能少。

2. 寫下要買的菜：防疫新生活，記得把逛大街的習慣暫時改掉。在未去菜市場之前，先寫下今天要買的菜，找到攤位，一次買足，買完東西，即刻離開，莫再那邊閒聊了。

3. 善用宅配服務：網路，也是有傳統菜市場，大家可以好好利用宅配服務！別忘了，線上刷卡給付，減少和外送或鈔票的直接接觸！然後不要叫外人，送貨上門到你大樓門口啦！

3. 離開菜市場時，酒精消毒雙手：上完廁所，我們得洗手，別忘了，逛完傳統菜市場，也是要記得酒精消毒手後，才可以回家喔！這樣才會有效減少 COVID -

19 感染率，你的家人和社區才會安全的！

四、全民防疫行動

由於疫情嚴重擴散，尤其是確診感染者，幾乎都是有去過「傳統菜市場」，「大賣場」足跡…等任何民生銷售物資的地方，都已是 COVID-19 病毒，的紅色警戒區域，故宜全民落實防疫行動（法律規範、攤販單位、個人防疫）才能脫離嚴重的疫情擴散！

※本文出自 [重症醫療專科：黃軒醫師](#)，醫學博士 Dr Hean Ooi MD MM PhD 授權提供；摘錄自「對身體好，健康遠見」原網址如下

<https://www.facebook.com/ooihean/posts/4058210997605687>