

- 1.請暫時性(6-8 小時)禁食，以減輕腸胃負擔，讓腸胃獲得休息。
- 2.若症狀未改善，可告知醫生或護理人員，醫師視情況使用藥物，以減輕不適。
- 3.遵照醫師指示服藥、休養。
- 4.可進食之後，可試喝運動飲料，沒有再腹瀉，就可吃一些溫和的、會飽的軟質食物，如稀飯、白吐司麵包。在完全恢復前，避免乳製品或富含纖維素的食物(如生菜沙拉和水果)、避免豆類、油膩等易脹氣食物，避免煙、酒、咖啡、酸辣等刺激性食物。
- 5.請少量多餐。
- 6.可多喝水、補充電解質。檢查尿液顏色，若過深則表示水分不足。
- 7.避免未煮熟的蔬菜、肉類、海鮮及刺激性的飲料(如咖啡、酒)。
- 8.多喝柳橙汁等酸性飲料，有助於抵制大腸桿菌的數量。
- 9.如果你有下列情況，請儘速就醫：經常腹瀉、或者服用某些藥物後會腹瀉、腹瀉持續兩天以上(三歲以下的幼童持續一天，六個月以下的嬰兒持續八小時以上時)。
- 10.平日請定時定量用餐，勿暴飲暴食，注意飲食衛生。