

水痘（水痘带状疱疹）

尊敬的家长或监护人：

您收到该资料便览是因为：

- 您或您的孩子可能接触过水痘。
- 仅供参考。

关于水痘的一般资讯

什么是水痘？

- 水痘是由水痘带状疱疹病毒引起的，水痘带状疱疹病毒是一种疱疹病毒。
- 一旦感染水痘，其病毒通常会留在体内，并可能导致成年人患带状疱疹。
- 1 岁以上的人士可以接种水痘疫苗。

谁会感染水痘？

- 任何人都可能感染水痘，但如果接种了水痘疫苗，则可能性较低。
- 感染过水痘的人仍然可能感染轻微程度的水痘，虽然这种情况很少见。
- 某些群体患重病或出现健康问题的风险更高，包括：
 - 1 岁以下的儿童
 - 12 岁以上的儿童
 - 成年人
 - 免疫系统较弱的人
 - 孕妇
 - 未接种水痘疫苗的人
- **高风险人群（见上文）** 如果认为自己接触过或患有水痘，应联系他们的医疗保健提供者。

它有哪些症状？

- 主要症状为瘙痒、水疱样皮疹，通常从背部、胸部和面部开始。水疱（“痘”）很小，呈粉红色并含有液体。
- 4 至 5 天后，痘会变干并结痂。
- 在患病期间，身体上可能出现只有几个到超过 500 个痘。
- 其他症状可能包括：
 - 发烧（美国儿科学会将发烧定义为体温 100.4°F [38°C] 或以上）
 - 异常疲倦/低活动量

- 食欲不振
- 头痛
- 水痘有时会引起细菌性皮肤感染和肺炎，这可以是严重的。

它是如何传播的？

- 它很容易传播。从未患过水痘或从未接种过水痘疫苗的人，如果靠近水痘患者，则有90%的机会被感染。
- 病毒存在于水疱和结痂的液体中。
- 病毒可以在水痘患者呼气时（例如呼吸、说话、唱歌、运动、咳嗽或打喷嚏时）通过其飞沫和小颗粒释放到空气中。
 - 较小的颗粒停留在空气中并可以维持数小时（这称为空气传播）。
 - 较大的液滴通常不会传播超过 6 英尺。
- 病毒通过以下方式传播：
 - 当吸入飞沫或小颗粒时。
 - 触摸带有病毒的物体或表面后触摸自己的嘴巴、眼睛或鼻子。
 - 与患有水痘的人共用餐具或杯子。
- 水痘也可以通过触摸**带状疱疹**患者的水泡传播。
- 与水痘患者接触过后，症状可能需要 10 到 21 天才出现。

我怎么知道我的孩子是否患有水痘？

医疗保健提供者可以通过查看皮肤上的皮疹或水泡来诊断水痘。

当您打电话安排预约时，请告诉您的医疗保健提供者您怀疑得了水痘。医疗保健提供者可能会对您的到访有特殊说明。

本资料便览仅提供一般资讯。

如果我的孩子得了水痘怎么办？

如果您的孩子得了水痘，请立即通知您的托儿所或学前班。

如何治疗？

- 医疗保健提供者可能会处方抗病毒药物来治疗水痘，特别是对于有严重症状或有严重并发症风险的人。请与您的医疗保健提供者商量治疗方案。
- 让孩子保持舒适，多休息，确保他们喝大量的液体，并多检查他们。

- 温热的燕麦浴和炉甘石洗剂可以暂时缓解瘙痒。
- 有100.4°F (38°C) 或以上发烧的3个月或以下的婴儿应到其医疗保健提供者处就诊。
- 如果您对孩子的症状有任何疑问，请咨询您孩子的医疗保健提供者。如果出现以下情况，请立即咨询您孩子的医疗保健：
 - 发高烧（高于102°F [38.9°C]），或发烧持续超过4天。
 - 有细菌感染的迹象：痘周围的区域变红、发热、肿胀或肿痛，或者痘出现脓液（粘稠的变色液体）。
 - 颈部僵硬、频繁呕吐或呼吸困难。

如何帮助防止水痘传播？

- 接种疫苗是预防水痘的最佳方法。
- 如果您已经患过水痘，则不需要接种疫苗。如果您不确定自己是否患过水痘，请咨询您的医疗保健提供者进行血液检查。
- 增加室内通风。
- 经常洗手，尤其是在打喷嚏、咳嗽、擦鼻子和触摸水泡后。
- 避免触摸眼睛、鼻子和嘴巴。
- 避免与任何患有水痘的人共用杯子、餐具、食物和饮料。
- 用肥皂和水彻底清洁儿童会放进嘴里的玩具和其他物品。
- 清洁和消毒家居表面。
- 剪短指甲来帮助减少抓挠和留下疤痕。保持指甲清洁有助于避免皮肤感染。

如果我的孩子接触了水痘怎么办？

- 如果他们已对水痘免疫（已接种了两剂水痘疫苗或已患过水痘），他们很可能不会生病。大多数人不会多次患水痘。
- 如果他们对水痘没有免疫力（没有接种过两剂水痘疫苗或患过水痘），在接触水痘后3天内接种水痘疫苗可以帮助预防水痘。接触病毒后3到5天接种疫苗可能不会预防水痘，但可能让病情变轻。请与您的医疗保健提供者咨询该怎么做。
- 水痘并发症高风险的人群，如免疫功能较弱者、孕妇和早产儿，应立即联系其医疗保健提供者。

我的孩子需要离开托儿所并留在家吗？

如果您的孩子接触过水痘，除非出现水痘症状，否则不需要留在家。

如果您的孩子感染了水痘，他们需要留在家。任何患有水痘的人，包括已经接种疫苗的人，都需要离开托儿所并留在家直到所有水泡都结痂并且24小时内没有新的病变出现。

请遵守您孩子托儿所的疾病政策。

参考资料：

American Academy of Pediatrics

- *Caring for Our Children. Chapter 7 Infectious Diseases, 7.7 Herpes Viruses, 7.7.4 Varicella-Zoster (Chickenpox) Virus*
- *Managing Infectious Diseases in Child Care and Schools, 5th Edition. pages 71-73*

Centers for Disease Control & Prevention

- *Chickenpox (Varicella). <https://www.cdc.gov/chickenpox/index.html>*

MedlinePlus

- *Chickenpox. <https://medlineplus.gov/chickenpox.html>*