

## 水痘（水痘帶狀疱疹）

尊敬的家長或監護人：

您收到該資料便覽是因為：

- 您或您的孩子可能接觸過水痘。
- 僅供參考。

---

### 關於水痘的一般資訊

#### 什麼是水痘？

- 水痘是由水痘帶狀疱疹病毒引起的，水痘帶狀疱疹病毒是一種疱疹病毒。
- 一旦感染水痘，其病毒通常會留在體內，並可能導致成年人患帶狀疱疹。
- 1 歲以上的人士可以接種水痘疫苗。

#### 誰會感染水痘？

- 任何人都可能感染水痘，但如果接種了水痘疫苗，則可能性較低。
- 感染過水痘的人仍然可能感染輕微程度的水痘，雖然這種情況很少見。
- 某些群體患重病或出現健康問題的風險較高，包括：
  - 1 歲以下的兒童
  - 12 歲以上的兒童
  - 成年人
  - 免疫系統較弱的人
  - 孕婦
  - 未接種水痘疫苗的人
- 高風險人群（見上文）如果認為自己接觸過或患有水痘，應聯繫他們的醫療保健提供者。

#### 它有哪些症狀？

- 主要症狀為瘙癢、水疱樣皮疹，通常從背部、胸部和面部開始。水疱（“痘”）很小，呈粉紅色並含有液體。
- 4 至 5 天后，痘會變乾並結痂。
- 在患病期間，身體上可能出現只有幾個到超過 500 個痘。
- 其他症狀可能包括：
  - 發燒（美國兒科學會將發燒定義為體溫 100.4°F [38°C] 或以上）
  - 異常疲倦/低活動量

- 食慾不振
- 頭痛
- 水痘有時會引起細菌性皮膚感染和肺炎，這可以是嚴重的。

## 它是如何傳播的？

- 它很容易傳播。從未患過水痘或從未接種過水痘疫苗的人，如果靠近水痘患者，則有90%的機會被感染。
- 病毒存在於水疱和結痂的液體中。
- 病毒可以在水痘患者呼氣時（例如呼吸、說話、唱歌、運動、咳嗽或打噴嚏時）通過其飛沫和小顆粒釋放到空氣中。
  - 較小的顆粒停留在空氣中並可以維持數小時（這稱為空氣傳播）。
  - 較大的液滴通常不會傳播超過 6 英尺。
- 病毒通過以下方式傳播：
  - 當吸入飛沫或小顆粒時。
  - 觸摸帶有病毒的物體或表面後觸摸自己的嘴巴、眼睛或鼻子。
  - 與患有水痘的人共用餐具或杯子。
- 水痘也可以通過觸摸帶狀疱疹患者的水泡傳播。
- 與水痘患者接觸過後，症狀可能需要 10 到 21 天才出現。

---

## 我怎麼知道我的孩子是否患有水痘？

醫療保健提供者可以通過查看皮膚上的皮疹或水泡來診斷水痘。

當您打電話安排預約時，請告訴您的醫療保健提供者您懷疑得了水痘。醫療保健提供者可能會對您的到訪有特殊說明。

**本資料便覽僅提供一般資訊。**

---

## 如果我的孩子得了水痘怎麼辦？

**如果您的孩子得了水痘，請立即通知您的托兒所或學前班。**

## 如何治療？

- 醫療保健提供者可能會處方抗病毒藥物來治療水痘，特別是對於有嚴重症狀或有嚴重併發症風險的人。請與您的醫療保健提供者商量治療方案。
- 讓孩子保持舒適，多休息，確保他們喝大量的液體，並多檢查他們。
- 溫熱的燕麥浴和爐甘石洗劑可以暫時緩解瘙癢。

- 有100.4°F (38°C) 或以上發燒的 3 個月或以下的嬰兒應到其醫療保健提供者處就診。
- 如果您對孩子的症狀有任何疑慮，請諮詢您孩子的醫療保健提供者。如果出現以下情況，請立即諮詢您孩子的醫療保健：
  - 發高燒（高於 102°F [38.9°C]），或發燒持續超過 4 天。
  - 有細菌感染的跡象：痘周圍的區域變紅、發熱、腫脹或腫痛，或者痘出現膿液（粘稠的變色液體）。
  - 頸部僵硬、頻繁嘔吐或呼吸困難。

## 如何幫助防止水痘傳播？

- 接種疫苗是預防水痘的最佳方法。
- 如果您已經患過水痘，則不需要接種疫苗。如果您不確定自己是否患過水痘，請諮詢您的醫療保健提供者進行血液檢查。
- 增加室內通風。
- 經常洗手，尤其是在打噴嚏、咳嗽、擦鼻子和觸摸水泡後。
- 避免觸摸眼睛、鼻子和嘴巴。
- 避免與任何患有水痘的人共用杯子、餐具、食物和飲料。
- 用肥皂和水徹底清潔兒童會放進嘴裏的玩具和其他物品。
- 清潔和消毒家居表面。
- 剪短指甲來幫助減少抓撓和留下疤痕。保持指甲清潔有助於避免皮膚感染。

---

## 如果我的孩子接觸了水痘怎麼辦？

- 如果他們已對水痘免疫（已接種了兩劑水痘疫苗或已患過水痘），他們很可能不會生病。大多數人不會多次患水痘。
- 如果他們對水痘沒有免疫力（沒有接種過兩劑水痘疫苗或患過水痘），在接觸水痘後 3 天內接種水痘疫苗可以幫助預防水痘。接觸病毒後 3 到 5 天接種疫苗可能不會預防水痘，但可能讓病情變輕。請與您的醫療保健提供者諮詢該怎麼做。
- 水痘併發症高風險的人群，如免疫功能較弱者、孕婦和早產兒，應立即聯繫其醫療保健提供者。

---

## 我的孩子需要離開托兒所並留在家裡嗎？

如果您的孩子接觸過水痘，除非出現水痘症狀，否則不需要留在家裡。

如果您的孩子感染了水痘，他們需要留在家裡。任何患有水痘的人，包括已經接種疫苗的人，都需要離開托兒所並留在家裡直到所有水泡都結痂並且24小時內沒有新的病變出現。

請遵守您孩子託兒所的疾病政策。

---

**參考資料：**

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, 5<sup>th</sup> 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>*