

# 水痘照護注意事項

## 一、什麼是水痘？ 傳染途徑有哪些？

- => 水痘是一種極具傳染性的疾病，特別是在發疹早期傳染力相當強。
- => 傳染途徑：主要可經由皮膚直接接觸、飛沫或空氣傳染，接觸到帶狀疱疹患者的水疱，也可以造成傳染。此外，也可經由被水疱液和黏膜分泌物污染的器物而間接傳染。痂皮則不具傳染性。

## 二、水痘的潛伏期有多久？ 若發病可能會出現什麼症狀？

- => 水痘的潛伏期範圍為 10-21 天，接觸後的 14-16 天是發病高峰。
- => 發病初期在紅疹出現前的 1-2 天會出現輕微發燒 (37.5 - 39°C)、疲倦、食不振、頭痛及肌肉或關節痠痛等症狀，之後開始出現紅疹，並逐漸發展成紅丘疹、水泡疹、膿泡疹，最後結痂痊癒。水痘在身體的分布，是由臉、頭皮往軀幹四肢延伸，之後全身性皮炎逐漸快速顯現並變成水疱，最後留下粒痂皮 (通常約於 2-4 週內痊癒)。

## 三、水痘的可傳染期有多久？

- => 出紅疹之前 5 天開始 (通常為前 1~2 天) 就已具有傳染力，因此尚未發病的水痘接觸者具備有傳染給週邊的人之可能性，一直要到所有病灶都結痂為止，才沒有傳染力，其中在病人出現水痘疹前之際的傳染力最高。

## 四、水痘居家照護注意事項。

- (1) 接觸者應維持良好的個人及環境衛生，勤洗手並採取自主健康監測 21 天，若有使用免疫球蛋白 (IVIG) 者，則需延長健康監測至 28 天。
- (2) 出門宜佩戴口罩，盡量避免出入密閉之公共場所。
- (3) 如出現發燒、紅疹等疑似水痘症狀時，若需要就醫治療，則應全程佩戴口罩並穿著長袖衣物。為使儘速康復及避免傳染給他人，應請假在家休養，直到全身的水疱均完全結痂變乾為止。
- (4) 剪短指甲，避免抓破水痘。保持皮膚清潔，預防引起細菌感染而留下疤痕。
- (5) 沐浴時使用淋浴，毛巾輕輕擦拭，以免弄破水痘。
- (6) 穿著柔軟、寬大吸汗的衣物。
- (7) 如感喉嚨疼痛 (因嘴巴也會長水痘) 則應多喝水，保持口腔清潔。
- (8) 飲食宜溫和，不吃刺激性食物。
- (9) 注意精神狀況，如有昏睡、呼吸變淺或弱、嚴重嘔吐等異常現象立即送醫
- (10) 一旦水痘結痂後則不具傳染性，待期自然脫落，勿強行將痂皮剝落，以防留下疤痕。