**水痘**

**水痘是什麼？**

**水痘是由水痘帶狀皰疹病毒引起的傳染性疾病，感染者通常有發燒、發癢的紅疹等症狀。**水痘是藉由咳嗽或打噴嚏在空氣中傳播，也可以經由觸摸或吸入來自水痘水泡中的病毒顆粒而傳播。從接觸水痘患者到水痘發病，約有10～21天的潛伏期。水痘患者自出疹子前1～2天就開始有傳染力，直到所有的水泡都結痂為止，傳染力才消失。

**水痘症狀有哪些？**

關於水痘症狀，[衛福部疾管署](https://www.cdc.gov.tw/Category/Page/BIxUz7qOvlS9MJ3PH3VAZg)表示，感染水痘皰疹病毒後，會引發以下症狀：

1. 紅疹
2. 水泡
3. 發癢
4. 發燒
5. 疲倦
6. 可能併發嚴重的皮膚感染、疤痕、肺炎、腦炎或死亡，也可能因病毒再活化而得到帶狀疱疹。

水痘前驅症狀包含：

1. 發燒。
2. 頭痛。
3. 肌肉酸痛。
4. 食慾不振。
5. 倦怠。
6. 焦躁不安。

**水痘傳染途徑？空氣、飛沫、接觸傳染都可能**

從水痘患者出疹子的日期往前推五天，一直到患者身上所有病灶完全結痂為止，都具有傳染力，因此同住家人、其他接觸過的小朋友都要特別留意；有上學的患者必須在家隔離至身上所有病灶均結痂為止，大約會需要一週的時間。

**潛伏期**

2～3週，一般為13～17天

水痘患者的飲食上有幾點要注意：

* **減少辛辣、刺激**：患者若有喉嚨不適，應減少辛辣、刺激的食物。可適量食用冰涼流質的食物像是冰淇淋、布丁等以緩解不適。
* **避免油膩、容易過敏食物**：因為患者會全身發癢，應減少油膩、容易引起過敏、造成皮膚癢的食物。
* **建議多攝取水分，搭配清淡好吸收的食物**為原則。

**如何預防水痘？**

1. **預防水痘最有效的方法就是按時接種水痘疫苗。**
2. **維持良好的個人及環境衞生。**
3. **保持室內空氣流通，避免長期處於密閉空間內。**
4. **保持雙手清潔，並用正確的方法洗手。**
5. **患者應遵循呼吸道衛生與咳嗽禮節。**

 **衛生組敬啟**