

水痘防控常见知识

一、水痘的一般知识

1. 水痘是由水痘-带状疱疹病毒感染引起的急性传染病，临床上以发热及成批出现的周身性疱疹为特征。平均潜伏期为 10-14 天，最长潜伏期 21 天。水痘在一年四季都可发病，但主要在冬春季流行（高发期为 4-6 月和 10-12 月）。

2. 一般水痘病毒经呼吸道传染或接触传染，典型的水痘病例起病时可出现发热、咽痛、全身不适等，随后皮疹从头部和躯干，逐渐蔓延到四肢。皮疹发出后先后经历红色小丘疹、水疱、水疱结痂、痂皮干燥、痂皮脱落等阶段，一般不留疤痕。因皮疹是在发病后一批批陆续出现的，所以在典型的水痘病例全身各处的皮肤、粘膜上可能见到斑疹、丘疹、疱疹和痂疹同时存在。

3. 有一剂水痘疫苗接种史的病例通常症状较轻且不典型，可能仅有数处红色小丘疹，数天后疱疹干缩结痂。近年多数水痘病例都没有发热，也见不到遍布全身的疱疹，只有几处散在疱疹。这类的病例虽然症状轻且病程短，但他们的疱疹液和呼吸道黏膜中仍然含有足够的水痘病毒，依然有较强的传播疾病能力。

二、日常的水痘预防

1. 建议按照 2018 版接种程序补足水痘疫苗所需的接种剂次。年满 12 月龄即可接种水痘疫苗；年满 4 周岁接种过 1 剂水痘疫苗者，需再接种 1 剂水痘疫苗，年满 4 周岁未满 13 周岁者，与上一剂最短间隔为 3 个月；年满 13 周岁者与上一剂最短间隔为 4-8 周。

2. 避免走访、探视发热出疹的亲友。前往商业服务设施或课外教育设施时注意周边是否有相关症状的人员，必要时佩戴口罩。

3. 平时加强开窗通风，勤洗手，餐具和生活用品定期消毒，养成良好的卫生习惯

4. 加强锻炼，保证营养的全面摄入，保证必要的休息，增强体质。

三、疑似或确诊水痘病例

1. 水痘病例应居家隔离治疗至全部疱疹结痂、痂皮干燥方可返校（一般不少于出疹后 14 天）。水痘病例返校时必须先至卫生室，由卫生老师检查确认符合返校标准后才能进教室。

2. 水痘病例隔离治疗期间应避免前往人多的公园、商业设施和课外教育机构等公共场所，避免走亲访友或亲友来访。

3. 居家隔离期间，应勤开窗通风、勤晒被褥，规范洗手注重手卫生，必要时佩戴口罩。水痘病例不应和其他家庭成员交叉使用餐具和卫生用品，建议对其餐具消毒和单独摆放。

4. 避免搔抓水疱，以防疱疹液中所含病毒感染其他人。

四、水痘病例的密切接触者

1. 水痘病例的密切接触者包括与水痘病例同班、同校车或同宿舍等共同学习生活的人。

2. 水痘病例的密切接触者应配合落实错时上学放学、错时上下课等措施，此外应避免和其他同学结伴上学、放学，避免前往水痘病例家中探视。

3. 水痘病例的密切接触者应注意休息，并注意观察，发现出疹或发热症状应跟老师取得联系，并及时就诊。在校内出现症状的密切接触者，应立即离校，及时就诊。

4. 接触水痘病例后的三天内，累计水痘疫苗接种史不超过两剂的密切接触者可以根据教育机构的安排前往教育机构所在地的社区卫生服务中心自愿免费接种水痘疫苗。

5. 已患水痘的密切接触者也应做好相关防护措施并注意休息，避免罹患带状疱疹。

上海市康健外国语实验中学