

# 水痘介紹與注意事項宣導

健行科技大學 健康中心

# 什麼是水痘(VARICELLA)?

- 是由水痘帶狀疱疹病毒 ( varicella-zoster virus [VZV] ) 所引起之高傳染性疾病。
- 傳染途徑為皮膚直接接觸、飛沫或空氣傳染，接觸到帶狀疱疹患者的水疱，也會造成傳染。
- 出紅疹之前5天開始 ( 通常為前1~2天 ) 就已具有傳染力。

## 感染到水痘會有什麼症狀？

- 初期（紅疹出現前1–2天）包含輕微發燒（ $37.5\text{--}39^{\circ}\text{C}$ ）、疲倦、食慾不振、頭痛及肌肉或關節痠痛等症狀。
- 接下來，皮膚開始出現紅疹，逐漸發展成紅丘疹、水泡疹、膿泡疹而後結痂。
- 皮疹會由臉、頭皮往軀幹四肢延伸，全身性皮疹逐漸快速顯現隨後變成水疱，最後留下粒狀痂皮（通常約於二至四星期內痊癒）。
- 水疱會持續3~4天，且會很癢。抓破容易併發細菌感染而留下疤痕。

# 水痘會長什麼樣子？



## 現在的我應該注意什麼？

- 水痘的潛伏期為10-21天，接觸後的14-16天是發病高峰。
- 所以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(與個案最後接觸日起往後推算)。
- 潛伏期觀察時間內應減少出門，若需出門，一定要配戴口罩，並盡量避免出入密閉之公共場所。
- 如出現發燒、頭痛、肌肉或關節疼痛、出紅疹等疑似水痘症狀，如果要就醫，請一定要配戴口罩並穿著長袖衣物，再至醫療院所就醫。

## 如何預防水痘？

- 接種水痘疫苗
- 隨時保持室內空氣流通
- 避免進出人潮擁擠之密閉空間
- 養成良好的衛生習慣，並遵循呼吸道衛生與咳嗽禮節



# 如何洗手？

世 / 界 / 手 / 部 / 衛 / 生 / 日

衛生福利部  
Ministry of Health and Welfare

衛生福利部疾病管制署  
TAIWAN CDC

## 手住疫情 手護台灣

### 正確洗手7字訣



**內**  
搓揉手掌



**外**  
搓揉手背



**夾**  
搓揉指縫



**弓**  
搓揉指背與指節



**大**  
搓揉大拇指及虎口



**立**  
搓揉指尖



**腕(完)**  
搓揉手腕，沖淨並擦乾雙手

# 如何戴口罩？

## 正確戴口罩4步驟



step 1  
**開** 開包裝  
檢查口罩有無破損



step 2  
**戴** 兩端鬆緊帶掛上耳朵  
鼻樑片固定在鼻樑  
口罩拉開到下巴



step 3  
**壓** 輕壓鼻樑片  
讓口罩與鼻樑貼緊



step 4  
**密** 檢查口罩和臉部  
內外上下是否密合

2020/02/01

中央流行疫情指揮中心 關心您

衛生福利部疾病管制署  
TAIWAN CDC

- 若發現自己有疑似症狀，或就醫後確診水痘，請同學們務必：

- 1.通報導師

- 2.通報學校健康中心

健康中心服務時間：

周一至周五，08:00~22:00

電話：03-4581196 #3562.3563



謝謝大家的聆聽!

Q&A時間