



什么是水痘

水痘是由水痘-带状疱疹病毒引起导致全身性斑疹、丘疹、疱疹及结痂等症状的急性传染病。

初次感染水痘-带状疱疹病毒后（通常在儿童期）表现为水痘，并在神经节潜伏；免疫力低下时，潜伏的病毒会再次激活（通常在成年或老年期），表现为带状疱疹。



水痘临床表现

感染水痘后，通常会有10-21天的潜伏期，平均潜伏期约为14-16天。年长儿童和成人在皮疹出现前可有发热头痛、全身倦怠、恶心、呕吐、腹痛等前驱症状，小儿则皮疹和全身症状同时出现。皮疹首先出现在头皮、面部或躯干，然后逐渐蔓延至四肢，呈向心性分布，在同一部位可同时见到斑疹、丘疹、疱疹和结痂，这是水痘皮疹的重要特征。水痘脱痂后不留瘢痕。水痘期痛痒明显，若因挠抓继发感染时可留下轻度凹痕。

…皮疹特点…

- ①**发展迅速**：最初，皮疹表现为红色斑疹，几个小时后会变成丘疹，接着迅速发展为水疱。
- ②**向心性分布**：先出现在头部、躯干，然后向四肢扩散。
- ③**瘙痒感**：出疹期，皮疹伴有瘙痒感，夜间更加明显。
- ④**“四世同堂”**：患者身上可能会同时看到斑疹、丘疹、水疱和结痂四种不同形态的皮疹。



水痘传播



呼吸道飞沫传播



接触传播

…呼吸道飞沫传播…

患者在咳嗽、打喷嚏、说话时，会将含有水痘-带状疱疹病毒的飞沫排放到空气中，周围的人吸入这些飞沫后就有可能被感染。这种传播方式在人员密集、通风不良的环境中尤其容易发生，比如学校教室、办公室等。



…直接接触传播…

接触到患者的疱疹液或被疱疹液污染的物品，如毛巾、衣物、玩具等，也会导致病毒传播。所以，如果家中有一个孩子得了水痘，其他家庭成员若不注意，很容易被传染。



水痘预防

…人群预防措施…

1 疫苗接种

接种水痘疫苗是预防水痘最为有效的方法，一般情况应接种2剂次水痘疫苗，未完成2剂次者，补齐2剂。即使接种疫苗后仍感染水痘，症状也会相对较轻，病程也会缩短。



若不慎接触水痘患者或带状疱疹患者，且该密接人员未患过水痘以及未全程接种水痘疫苗，暴露后应在3天内紧急接种疫苗。

2 个人卫生

勤洗手，确保手心、手背、手指间、指甲缝等部位都得到充分清洗，每次洗手时间不少于20秒。保持皮肤清洁，定期洗澡、换洗衣物，勤剪指甲，防止因搔抓皮肤而引发感染。

3 避免聚集

在水痘高发季节，避免带孩子进入人员密集、空气不流通的公共场所。如果必须前往，最好让孩子佩戴口罩，减少与他人的近距离接触。如果家中有成员感染水痘，要做好隔离措施。

4 增强免疫

合理饮食：保证营养均衡，多摄入富含蛋白质、维生素、矿物质等营养物质的食物，如瘦肉、鱼类、蛋类、新鲜蔬菜水果等。避免过度进食高糖、高脂肪、高盐的食物

适量运动：定期锻炼。鼓励孩子多参加户外活动，如跳绳、踢毽子、打球等，让他们在锻炼身体身体的同时，享受运动的乐趣。

…学校预防措施…

1 做好晨、午检

做好晨、午检，发现发热、皮疹等症状的学生异常增多时，及时报告疾控中心。

2 隔离水痘病例

病例要等到全身的皮疹完全结痂干燥才能返校。对于既往接种过水痘疫苗的部分患者，可不出现疱疹，只出现斑疹和丘疹，应隔离至24小时内皮肤、粘膜没有新损伤（斑疹、丘疹等）出现才能返校。

3 落实因病缺勤及病因登记追踪

学校要对请病假的学生及时进行追踪随访，了解发病学生的情况并做好登记。

4 做好学校环境卫生及清洁消毒

•加强学习、工作、生活场所等的卫生与通风，保持空气流通。

•设置充足的水龙头，配备洗手液。

•定期对教室、宿舍、校车等公共活动区进行清洁和消毒工作。

5 做好宣传教育

教育学生养成良好的个人卫生习惯，加强体育锻炼，均衡饮食，保障睡眠，增强个人抵抗力。



水痘虽传染性强，通过接种疫苗、科学防护和及时治疗，可有效降低感染风险与并发症危害。若出现疑似表现，请及早就医，做好防护，保护自己与他人健康！

长江新区儿童预防接种门诊信息一览表

单位名称	单位地址	单位电话	工作时间
阳逻街社区卫生服务中心	阳逻街道 阳逻正街39号	86929593	8:00—11:30
阳逻街卫生院 接种门诊	阳逻街阳光 大道458号	89772055	五一开始： 每周一、三、五、六、周日 上午7:30—11:30 下午14:30—17:30
仓埠卫生院 接种门诊	仓埠街正源路	89063025	上午7:30—11:30 下午14:30—17:00
大潭办事处防疫保 健所预防接种门诊	大潭办事处 甲山村一组10号	61919499	周一至周五 上午8:00—11:30 (国家法定节假日除外)
三里桥街卫生院 预防接种门诊	三里桥街 银湖大道253号	61918035	每周一到周五 上午8:00—11:00 (国家法定节假日除外)
武湖街卫生院 预防接种门诊	武湖街道汉 施大道125号	61812431	每周一到周六 上午8:00—11:30
六指街中心卫生院 甘棠分院接种点	六指街道甘棠社 区甘棠大道67号	85082567	每周一至周日 上午8:00—11:30 下午14:00—16:00
六指街中心卫生院 预防接种门诊	六指街道什 仔大道261号	85070196	每周一至周日 上午8:00—11:30 下午14:00—16:00
前川街鲁台社区 卫生服务中心 预防接种门诊	前川街道鲁 台街188号	85940886	每周一至周日 上午8:00—11:00 下午14:00—16:00
谡家矶社区卫生 服务中心幸福湾 预防接种门诊	江岸区解放 大道2901号	18171084576	周一、周四 上午8:00—11:30 下午13:30—16:30 周六 上午8:00—11:30
谡家矶街社区 卫生服务中心 预防接种门诊	江岸区谡家 矶大道28号	15717111486	周三、周五 上午8:00—11:30 下午13:30—16:30 周六 上午8:00—11:30

预防接种门诊的工作时间可能会根据实际情况调整，具体安排建议您提前通过电话咨询确认。

水痘高发期 做好战“痘”准备



武汉长江新区疾病预防控制中心