



【第 62 期】

驚！以為是痘痘，結果是水痘？

💡 水痘不是只有冬天才會來！水痘雖好發於冬、春季，但臺灣一年四季都有可能發生。而且水痘傳染力很強，在出疹前就具有傳染力，常讓人在不知情的情況下，將病毒傳給室友、同學或同事，造成班級或寢室群聚感染。了解水痘防治，一起守護健康校園！

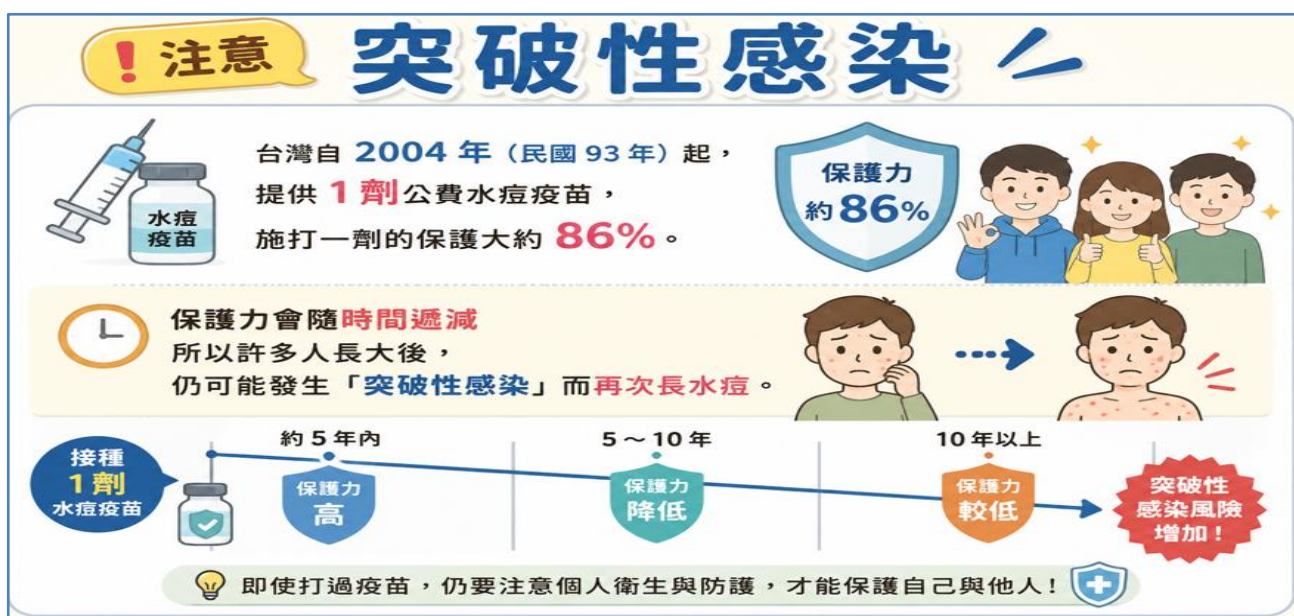
一、認識水痘 (Varicella)

水痘係由水痘帶狀疱疹病毒 (Varicella-Zoster Virus, VZV) 所引起的急性高傳染性疾病。許多人誤以為水痘是兒童特有疾病，或認為小時候打過疫苗就終生免疫，這是錯誤觀念，事實上：

- **疫苗保護力隨時間下降：**水痘疫苗為活性減毒疫苗，接種約 5 年後保護力會逐漸減退。
(未曾感染過水痘者，建議可經醫師評估接種第 2 劑水痘疫苗)。
- **成人感染症狀更嚴重：**大人免疫系統反應較強，未曾打過水痘疫苗者，感染後的不適症狀（如高燒、大面積水泡等）通常比幼兒更為嚴重，要更加注意，若未做好隔離極易引發群聚感染。

二、突破性感染

台灣 2004 年起，提供 1 劑公費水痘疫苗，施打一劑的保護大約 86%，而疫苗的保護力約為 5 至 10 年。保護力會隨時間遞減，所以許多人長大後，仍可能發生「突破性感染」，但其症狀較輕微，可能會產生較少的水痘，且較不會發燒，復原較快。



三、傳染途徑與傳染期

水痘的水疱(液)傳染力強，若有接觸或與水痘患者在同一空間，務必做好清潔及消毒。

傳染途徑

- 1. 飛沫與空氣傳播：咳嗽、打噴嚏或密閉空間空氣傳播。
- 2. 直接接觸：接觸患者皮膚水疱或水疱液。
- 3. 間接接觸：接觸被分泌物污染之物品（如門把、扶手、電梯按鈕、衣物被單等）。

摸到水泡



皮膚接觸



空氣傳染



飛沫傳染



水痘傳染方式

冬季與早春為好發季節！

潛伏期與傳染期

- 潛伏期：約 10~21 天（平均約 14 天），期間無明顯症狀。
- 傳染期：紅疹出現前 5 天起（發疹早期傳染力最高）至水痘結痂前都有傳染力。水痘已結痂就不具傳染力。

可傳染期為出疹前後5日						
	1	2	3	4	5	6 出疹日
7	8	9	10	11	12	13

患者應避免接觸高危險群



未接種水痘疫苗的嬰幼兒



孕婦



免疫功能低下者

衛生福利部疾病管制署 TAIWAN CDC

四、水痘症狀與病程發展_水痘病程(潛伏期到痊癒)通常為 2 至 4 星期，發展病程症狀每個人稍有不同



☞ 水痘傳染力極強且初期症狀容易誤認感冒或長痘痘，若有疑似症狀請戴口罩、穿長袖就醫。

並落實自主隔離！

五、確診水痘你該怎麼做

【本校確診者須配合事項】

- **立即隔離居家休養：**確診請立刻**請假休養**，居住單獨房間及獨立衛浴，切勿到校上課。住宿生亦請立即返家休養，以確保宿舍公共衛生，切勿借住同學租屋處。
- **主動通報：**請通報生活導師、導師或衛生保健組（分機 2546），以利校園環境清消與疫情控管。
- **線上安心就學：**為顧及上課權益，不影響學習，將啟動線上安心就學。
- **外出與防護：**盡量不外出。若須外出，必須全程配戴口罩並穿著長袖衣物。
- **避免交叉感染：**應單獨用餐及獨立房間，切勿與他人共餐及共用生活用品。
- **返校標準：**全身皮膚疱疹完全乾掉結痂前，嚴禁返校！請勿強行剝落痂皮以免留疤。**學生返校前須經醫師評估並開立證明繳交校護，再返校上課。**

六、水痘接觸者自主健康管理 (由最後接觸日起往後+21天)

- 環境清消：可使用 0.1%漂白水(調配方式如下圖示)拖地或擦拭環境。
- 留意自身健康狀況，若出現發燒、疲倦、頭痛或出疹等疑似症狀，請立即配戴口罩、穿長袖衣物儘速就醫，並告知醫師接觸史。
- 維持良好個人及環境衛生，勤洗手，遵循呼吸道衛生與咳嗽禮節。
- 保持室內空氣流通，避免長期處於密閉空間內。
- 自主健康管理期間，請避免參加聚會及接觸嬰幼兒、孕婦及免疫功能低下者等高風險族群。
- 接觸後疫苗施打：接觸到水痘患者，可於 72 小時 (3 天) 內補打水痘疫苗可以有高達 90% 的保護效果，主要可減輕發病後的嚴重度。(注意: 曾感染水痘或已接種 2 劑水痘疫苗者，無需再接種)

七、環境消毒與漂白水調配圖示

水痘病毒可透過環境表面傳播，建議使用稀釋含氯漂白水進行清潔消毒：針對經常接觸之表面(如門把、桌椅、手機等)，以及水龍頭、廁所門把等定時清潔。

自己調配消毒水 啦啦，好簡單



消滅對象：細菌、真菌、病毒



用途：一般環境、物品消毒



材料：
市售含氯漂白水、清水
濃度：500ppm
稀釋倍數：100倍



稀釋方法：

小量：10cc漂白水 + 1公升清水中



大量：100cc漂白水 + 10公升清水中



**當天配製好要標示日期名稱
未使用完在24小時後應丟棄喔！**

衛生福利部疾病管制署 啟
TAIWAN CDC 告

⚠ 漂白水安全處置提醒：調配後請標註日期，24 小時內未用完宜丟棄。棄置時應「稀釋 100 倍」後再倒棄，或靜置一天待其自然氧化後再倒掉，以免造成環境污染。

參考資料：

衛生福利部及病管制署 <https://www.cdc.gov.tw/Category/Page/m2anWUpEIF-iJ4gcRqDwqg>

仁弘耳鼻喉科診所網頁 <https://www.hungclinic.com.tw/share/detail?cid=0&id=204>

羅東博愛醫院 https://www.pohai.org.tw/health_detail.php?PKey=871

親子天下 <https://www.parenting.com.tw/article/5091869>



衛生保健組 關心您 2026.09