

Cacar Air

Bulutong-tubig

(Bahasa Indonesia Version)

(Tagalog Version)

水痘

Chickenpox



衛生防護中心
Centre for Health Protection



衛生署
Department of Health

Cacar Air

Penyebab penyakit

- Infeksi akut yang disebabkan oleh virus varicella-zoster
- Terutama menyerang anak-anak di bawah umur 12 tahun
- Hampir semua orang mengembangkan sistem kekebalan seumur hidup setelah infeksi cacar air
- Virus dapat tetap menetap di dalam tubuh dan timbul lagi bertahun-tahun kemudian sebagai herpes zoster (penyakit kulit herpes)

Tanda-tanda klinis

- Demam dan ruam kulit yang gatal
- Ruam muncul secara bertubi-tubi selama 5 hari pertama-tama di tubuh, kemudian menyebar ke wajah, lengan, dan kaki
- Gatal-gatal pada kulit yang pertama kali muncul sebagai titik datar kemudian menggelembung. Gelembung tersebut akan berlanjut hingga 3 - 4 hari, kemudian mengering dan membentuk kудis
- Biasanya akan pulih sekitar 2 - 4 minggu
- Orang yang menerima vaksinasi cacar air mungkin tetap dapat mengembangkan cacar air (dikenal dengan 'penyakit terobosan'). Tanda-tanda klinisnya biasanya ringan atau tidak khas. Mungkin terdapat sedikit lesi kulit dan bercak-bercak merah biasanya maculopapular dengan beberapa atau tanpa gelembung. Dibandingkan dengan orang yang tidak divaksin, durasi sakit biasanya lebih pendek

Cara penularan

- Dapat menular melalui percikan ludah atau udara
- Juga dapat menyebar melalui kontak langsung atau tidak langsung dengan nanah dari gelembung dan selaput lendir orang yang terkena cacar air atau herpes zoster (penyakit kulit herpes)

Masa inkubasi

- 10 – 21 hari, biasanya 14 – 16 hari

Periode infeksi

- Biasanya 1 - 2 hari sebelum bercak-bercak merah muncul dan hingga semua gelembung benar-benar mengering
- Sangat menular, khususnya pada tahap awal bercak-bercak merah meletus

Komplikasi

- Cacar air umumnya merupakan penyakit ringan dan biasanya dapat disembuhkan dengan sendirinya
- Dapat terjadi infeksi bakteri sekunder pada luka
- Mereka yang sistem kekebalan tubuhnya lemah atau wanita hamil adalah yang paling rentan pada komplikasi parah seperti radang paru-paru dan radang otak
- Bayi baru lahir yang mengembangkan cacar air dapat berakibat pada penyakit parah dan bahkan kematian

- Infeksi cacar air pada awal kehamilan dapat menyebabkan kecacatan bawaan pada janin

Pengelolaan

- Konsultasikan dengan dokter untuk memahami kondisi dan ikuti nasihat profesional kesehatan untuk minum obat guna meringankan gejala (seperti obat penurun demam dan lotion anti gatal)
- Jika demam, minum air yang banyak dan istirahat yang cukup
- Kenakan sarung tangan katun yang bersih selama tidur untuk mencegah menggaruk gelembung yang dapat menyebabkan infeksi dan jaringan parut.
- Hindari kontak dengan wanita hamil dan orang dengan kekebalan lemah
- Anak yang sakit harus tinggal di rumah dan tidak boleh ke Sekolah/ Taman kanak-kanak/ Taman kanak-kanak Plus Pusat Penitipan Anak/ Pusat Penitipan Anak hingga semua gelembung benar-benar mengering, biasanya selama sekitar 1 minggu setelah munculnya bercak-bercak merah guna mencegahnya penyebaran penyakit ke anak lainnya
- Orang tua harus mencermati kondisi anak. Apabila anak tetap mengalami demam, enggan makan dan minum, muntah dan terlihat mengantuk, segera cari bantuan medis
- Orang tua harus mencermati apakah ada tanda dan gejala cacar air pada anak-anak lain di rumah

Pencegahan

1. Menjaga kebersihan pribadi yang baik

- Sering-seringlah melakukan kebersihan tangan, terutama sebelum menyentuh mulut, hidung, atau mata; setelah kontak dengan hewan atau lingkungannya atau menyentuh instalasi umum seperti pegangan tangan atau kenop pintu; atau ketika tangan terkontaminasi oleh sekresi pernapasan setelah batuk atau bersin. Cuci tangan dengan sabun cair dan air, dan gosok setidaknya selama 20 detik. Kemudian bilas dengan air dan keringkan dengan handuk kertas sekali pakai atau pengering tangan. Jika fasilitas cuci tangan tidak tersedia, atau ketika tangan tidak terlihat kotor, kebersihan tangan dengan 70 hingga 80% handrub berbasis alkohol adalah alternatif yang efektif.
- Saat mengalami gejala pernapasan, kenakan masker bedah, jangan bekerja atau menghadiri kelas di sekolah, hindari pergi ke tempat ramai dan segera cari saran medis.

2. Menjaga kebersihan lingkungan yang baik

- Bersihkan dan disinfeksi permukaan yang sering disentuh secara teratur seperti furnitur, mainan, dan barang - barang bersama dengan pemutih rumah tangga yang diencerkan 1:99 (mencampur 1 bagian pemutih 5,25% dengan 99 bagian air), biarkan selama 15 – 30 menit, lalu bilas dengan air dan tetap kering. Untuk permukaan logam, disinfeksi dengan alkohol 70%.
- Gunakan handuk sekali pakai penyerap untuk menyeka kontaminan yang jelas seperti sekresi pernapasan, dan kemudian disinfeksi permukaan dan area sekitarnya dengan pemutih rumah tangga yang diencerkan 1:49 (mencampur 1 bagian pemutih 5,25% dengan 49 bagian air), biarkan selama 15 – 30 menit dan kemudian bilas dengan air dan tetap kering. Untuk permukaan logam, disinfeksi dengan alkohol 70%.
- Pertahankan ventilasi dalam ruangan yang baik. Hindari pergi ke tempat umum yang ramai atau berventilasi buruk; individu yang berisiko tinggi dapat mempertimbangkan untuk mengenakan masker bedah saat berada di tempat - tempat seperti itu.

3. Imunisasi

- Imunisasi dengan vaksin cacar air efektif dalam mencegah penyakit tersebut. Sekitar 90% orang yang menerima vaksin akan memperoleh kekebalan
- Di bawah Program Imunisasi Masa Kanak-kanak Hong Kong, anak-anak akan menerima dua dosis vaksin cacar air (Silahkan mengacu [Program Imunisasi Masa Kanak-kanak Hong Kong](#)). Orang tua dapat berkonsultasi dengan dokter keluarga atau Pusat Kesehatan Ibu dan Anak untuk detailnya.

Untuk informasi kesehatan lebih lanjut, silakan Kunjungi situs web Pusat Perlindungan Kesehatan www.chp.gov.hk

Versi terjemahan hanya sebagai rujukan. Jika terjadi perbedaan antara versi terjemahan dengan versi bahasa Inggris, versi bahasa Inggrislah yang berlaku.

Translated version is for reference only. In case of discrepancies between translated version and English version, English version shall prevail.

Direvisi pada bulan December 2025 (Revised in December 2025)

Bulutong-tubig

Ahenteng nagdudulot

- Isang malalang impeksiyon na idinulot ng varicella-zoster virus
- Pangunahing nakaapekto sa mga bata na wala pang 12 taon ang edad
- Halos lahat ng mga tao ay nagkakaroon ng panlaban sa sakit habambuhay pagkatapos ng impeksiyon sa bulutong-tubig
- Ang virus ay maaaring manatiling nanahimik sa katawan at babalik sa maraming taon sa kinalaunan bilang herpes zoster (shingles)

Mga klinikal na katangian

- Lagnat at makating pantal sa balat
- Nagkakaroon ng mga pantal sa mga pananim sa loob ng 5 araw una sa katawan, pagkatapos ay kumalat sa mukha, braso at binti
- Mga pantal-pantal sa balat na makati na unang lumilitaw bilang mga pantay na mantsa at kinalaunan bilang mga supot-suputan. Ang mga supot-suputan ay magpapatuloy sa loob ng 3 – 4 araw, pagkatapos manunuyo at mamumuo ng mga langib
- Karaniwang gumagaling sa loob ng halos 2 – 4 linggo
- Ang mga tao na binakunahan laban sa bulutong-tubig ay maaaring magkaroon ng bulutong-tubig (kilala bilang ‘sakit na lumusot’). Ang klinikal na presentasyon ay kadalasang katamtaman o hindi karaniwan. Maaaring may mgakakaunting sugat sa balat at ang pantal sa balat ay kadalasang maculopapular na may kakaunti o walang supot-suputan. Kumpara sa mga taong hindi binabakunahan, ang tagal ng sakit kadalasang hindi gaano

Modo ng transmisyon

- Ang bulutong-tubig ay maaaring ihawa sa pamamagitan ng tilamsik ng laway o hangin
- Maaari ring ihawa sa pamamagitan ng tuwiran o hindi tuwirang pakikipag-ugnayan sa lumalabas mula sa mga supot-suputan at mucous membrane ng isang taong may bulutong-tubig o herpes zoster

Yugto ng inkubasyon

- 10 – 21 araw, kadalasang 14 – 16 araw

Nakahahawa panahon

- Kadalasang 1 – 2 araw bago lumitaw ang pantal at hanggang sa ang lahat ng mga supot-suputan ay nanuyo
- Lubhang nakahahawa, lalo na sa maagang yugto ng pagdami ng pantal

Mga komplikasyon

- Ang bulutong-tubig ay karaniwang isang banayad na sakit at kadalasang naglilimita sa sarili
- Ang impeksiyong sekundarya na dulot ng bacteria sa sugat ay maaaring maganap
- Ang mga taong may pinahinang panlaban sa sakit o mga babaing buntis ay pinakamalalang na magdurusa mula sa mga malalang komplikasyon tulad ng pneumonia at encephalitis
- Ang mga bagong panganak na sanggol na nagkakaroon ng bulutong-tubig ay maaaring magresulta sa malalang

sakit at kahit na kamatayan

- Impeksiyon sa maagang pagbubuntis ay maaaring iugnay sa mga abnormalidad pagkapanganak ng foetus

Pamamahala

- Komunsulta sa doktor upang maunawaan ang kondisyon at sundin ang payo ng propesyonal sa kalusugan na uminom ng gamot upang ibsan ang mga sintomas (tulad ng gamot na pampababa ng lagnat at anti-itching lotion)
- Kung may lagnat, uminom ng maraming tubig at sapat na magpahinga
- Magsuot ng malinis na guwantes na gawa sa bulak sa panahon ng pagtulog upang maiwasan ang pagkamot sa mga supot-suputan na maaaring magdulot ng impeksiyon at pagkakapilat.
- Iwasan ang pakikipag-ugnayan sa mga buntis na babae at tao na humina ang panlaban sa sakit
- Ang mga batang may sakit ay dapat manatili sa tahanan at huwag papasukin sa mga Paaralan/Kindergarten/Kindergarten na may Sentro ng Pangangalaga sa Bata/Sentro ng Pangangalaga sa Bata hanggang sa ang lahat ng mga supot-suputan ay nanuyo, kadalasang halos 1 linggo pagkatapos lumitaw ang pantal para maiwasan ang paghawa ng sakit sa iba
- Dapat masugid na subaybayan ng mga magulang ang kondisyon ng bata. Kung ang bata ay patuloy na may lagnat, tumatangging kumain o uminom, nagsusuka o inaantok, kaagad na humingi ng medikal na atensiyon
- Dapat ding subaybayang mabuti ng mga magulang ang ibang mga bata sa sambayanan para sa mga palatandaan at sintomas ng bulutong-tubig

Pang-iwas

1. Pagpapanatili ng mabuting personal na kalinisan

- Magsagawa ng madalas na kalinisan ng kamay, lalo na bago hawakan ang bibig, ilong o mata; pagkatapos makipag-ugnayan sa mga hayop o sa kanilang kapaligiran o hawakan ang mga pampublikong instalasyon tulad ng mga handrail o door knob; o kapag ang mga kamay ay nahawahan ng respiratory secretion pagkatapos ng pag-ubo o pagbahing. Hugasan ang mga kamay gamit ang likidong sabon at tubig, at kuskusin nang hindi bababa sa 20 segundo. Pagkatapos ay banlawan ng tubig at tuyo gamit ang isang disposable paper towel o hand dryer. . Kung walang mga pasilidad sa paghuhugas ng kamay, o kapag ang mga kamay ay hindi nakikitang marumi, ang kalinisan ng kamay na may 70 hanggang 80% na handrub na nakabatay sa alkohol ay isang epektibong alternatibo.
- Kapag may mga sintomas sa paghinga, magsuot ng surgical mask, umiwas sa trabaho o pumasok sa klase sa paaralan, iwasang pumunta sa mataong lugar at humingi kaagad ng medikal na payo.

2. Pagpapanatili ng mabuting kalinisan sa kapaligiran

- Regular na linisin at disimpektahin ang mga bagay na madalas hawakan gaya ng muwebles, mga laruan at mga karaniwang ibinabahaging bagay na may 1:99 diluted na pampaputi ng bahay (paghahalo ng 1 bahagi ng 5.25% na pampaputi sa 99 na bahagi ng tubig), iwanan ng 15 – 30 minuto, at pagkatapos ay banlawan ng tubig at panatilihin tuyo. Para sa metal na ibabaw, disimpektahin ng 70% na alkohol.
- Gumamit ng absorbent disposable towels para punasan ang mga halatang contaminant tulad ng respiratory secretions, at pagkatapos ay disimpektahin ang ibabaw at mga kalapit na lugar na may 1:49 diluted household bleach (paghahalo ng 1 bahagi ng 5.25% bleach sa 49 na bahagi ng tubig), mag-iwan ng 15 – 30 minuto at pagkatapos ay banlawan ng tubig at panatilihin tuyo. Para sa metal na ibabaw, disimpektahin ng 70% na alkohol.

- Panatilihin ang magandang panloob na bentilasyon. Iwasang pumunta sa masikip o hindi maganda ang bentilasyong pampublikong lugar; Maaaring isaalang-alang ng mga taong may mataas na panganib na magsuot ng surgical mask habang nasa mga naturang lugar.

3. Pagbabakuna

- Ang pagbabakuna gamit ang bakuna laban sa bulutong-tubig ay mabisa sa pagpigil sa sakit. . Halos 90% ng mga tao na tumatanggap ng bakuna ay makakukuha ng panlaban sa sakit .
- Sa ilalim ng Programa ng Pagbabakuna sa Pagkabata sa Hong Kong, ang mga bata ay tumatanggap ng dalawang dosis na kurso ng pagbabakuna laban sa bulutong-tubog (Mangyaring sumanguni sa Programang Pagbabakuna sa Pagkabata sa Hong Kong). Ang mga magulang ay maaaring kumonsulta sa mga doktor ng pamilya o sa mga Sentro ng Kalusugan ng Ina at Bata para sa mga detalye.

Para sa karagdagang impormasyon sa kalusugan, mangyaring Bisitahin ang Website ng Proteksyon ng Sentro para sa Kalusugan www.chp.gov.hk

Ang isinaling bersyon ay para sa sanggunian lamang. Sa kaso ng mga pagkakaiba sa pagitan ng isinalin na bersyon at Ingles na bersyon, Ingles na bersyon ang mananaig.

Translated version is for reference only. In case of discrepancies between translated version and English version, English version shall prevail.

Nirebisa sa Disyembre 2025 (Revised in December 2025)

衛生防護中心網站 www.chp.gov.hk
Centre for Health Protection Website www.chp.gov.hk

Untuk informasi kesehatan lebih lanjut, silakan Kunjungi situs web Pusat Perlindungan Kesehatan www.chp.gov.hk

Para sa karagdagang impormasyon sa kalusugan, mangyaring Bisitahin ang Website ng Proteksyon ng Sentro para sa Kalusugan www.chp.gov.hk

二零二五年十二月修訂

Revised in December 2025