

Bulutong-tubig

Ahenteng nagdudulot

- Isang malalang impeksiyon na idinulot ng varicella-zoster virus
- Pangunahing nakaaapekto 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 sekondarya na dulot ng bacteria sa sugat ay maaaring maganap
- Ang mga taong may pinahinang panlaban sa sakit o mga babaing buntis ay pinakamalamang 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 sambahayan 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 panatilihiing 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 panatilihiing 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 sumangguni sa Programa ng 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)