



Chickenpox (Varicella)

Your child may have been exposed to this illness on _____.
Date(s)

Please watch your child for symptoms.

If your child has symptoms, please contact your child's healthcare provider.

If my child is exposed or becomes sick, when can they return to school or child care?

Children with a fever and a rash should not be in school until they see a health care provider. Children with chickenpox may not return to school or child care until all blisters have scabbed over and there are no new blisters. Siblings and other household members of persons with chickenpox who do not have immunity should not attend school until 21 days after the sibling's rash scabbed over.

Chickenpox is a virus. It causes:

- An itchy rash of small pink bumps all over the body
- Some bumps turn into round, hard, shiny blisters that look like drops of water on the skin
- Blisters will dry and scab over
- Fever, fatigue, headache, and/or loss of appetite

Chickenpox typically develops within 10 to 21 days after being exposed. Rarely, vaccinated people get sick. If this happens, they usually have milder illness, fewer blisters, and bumps that may not develop into blisters.

How is chickenpox spread?

Chickenpox is spread by touching or breathing in the chickenpox germs that come from a sick person's blisters, and from tiny droplets in the air after a sick person breathes or talks. This happens by:

- Coughing and sneezing
- Touching fluid from the mouth, nose or eyes or the fluid from a chickenpox blister
- Touching items that have been touched by fluid from blisters, the mouth, nose, or eyes

A sick person can spread the virus beginning 1 to 2 days before their rash appears until all the lesions are crusted over (this usually takes 5 days).

What can I do now?

Watch your child for symptoms.

- If your child has not had chickenpox or the chickenpox vaccine and has a compromised immune system or is pregnant, please contact your child's healthcare provider and the Acute Communicable Disease Section at Alameda County Health at **510-267-3250** as soon as possible as they may need to receive medication within 10 days of their first exposure to help prevent illness.
- For all other children without evidence of immunity, please contact your child's healthcare provider to receive the varicella vaccine within **3 to 5 days** after the first exposure to prevent them from becoming sick or make their illness less severe.
- Do not give your child aspirin because it might cause a serious illness called Reye's syndrome.
- **A sick person should stay at home until all the blisters have scabbed over and there are no new blisters.** Call the health care provider **before** visiting and tell them your child has symptoms of chickenpox. A sick person should not be in a waiting room in a clinic or hospital.

How can I protect my child from chickenpox?

Get the chickenpox vaccine. Children usually receive two doses of vaccine, the first at 1 year of age and the second between 4 to 6 years of age. Talk to your child's health care provider for more information.



Varicela

Su hijo(a) pudo haber estado expuesto(a) a esta enfermedad el _____.
Fecha(s)

Por favor, revise si su hijo(a) presenta síntomas.

Si presenta síntomas, comuníquese con el proveedor médico de su hijo(a).

Si mi hijo tiene esta enfermedad, ¿cuándo puede regresar a la escuela o la guardería?

Los niños con fiebre y sarpullido no deben asistir a la escuela hasta que vean a un proveedor médico. Los niños con varicela no pueden regresar a la escuela o a la guardería hasta que todas las ampollas hayan formado costra y no haya nuevas ampollas. Los hermanos y otros miembros del hogar de personas con varicela que no tienen inmunidad no deben asistir a la escuela hasta 21 días después de que la erupción del hermano(a) se haya curado y formado costra.

La varicela es un virus. Los síntomas son:

- Una erupción con picazón de pequeñas protuberancias rosadas por todo el cuerpo.
- Algunas protuberancias se convierten en ampollas redondas, duras y brillosas que parecen gotas de agua sobre la piel
- Las ampollas se secan y forman una costra.
- Fiebre, fatiga, dolor de cabeza y/o pérdida de apetito.

La varicela generalmente se desarrolla entre 10 y 21 días después de la exposición. Casi nunca las personas vacunadas se enferman. Si esto sucede, generalmente tienen una enfermedad más leve, menos ampollas y protuberancias que no necesariamente se convierten en ampollas.

¿Cómo se transmite la varicela?

La varicela se transmite al tocar o inhalar los gérmenes de la varicela que provienen de las ampollas de una persona enferma y de pequeñas gotas en el aire que produce la persona enferma al respirar o hablar. Esto sucede al:

- Toser y estornudar
- Tocar fluido de la boca, la nariz o los ojos o el líquido de una ampolla de varicela
- Tocar objetos que hayan estado en contacto con fluidos de las ampollas, la boca, la nariz o los ojos.

Una persona enferma con varicela puede transmitir el virus a partir de 1 a 2 días antes de que comience la erupción hasta que todas las lesiones formen costra (generalmente esto tarda 5 días).

¿Qué puedo hacer ahora?

Revise si su hijo presenta los síntomas de la varicela.

- Si su hijo(a) no ha tenido varicela anteriormente o no ha recibido la vacuna contra la varicela y tiene un sistema inmunológico comprometido o (su hija) está embarazada, comuníquese lo antes posible con su proveedor médico y la División de Enfermedades Transmisibles Agudas del Departamento de Salud Pública del Condado de Alameda (Acute Communicable Disease Section) llamando al **(510) 267-3250** ya que es posible que necesite recibir un medicamento dentro de los 10 días posteriores a su primera exposición para ayudarlo a prevenir la enfermedad.
- En el caso de todos los demás niños sin evidencia de inmunidad, comuníquese con el proveedor médico de su hijo(a) para recibir la vacuna contra la varicela dentro de **3 a 5 días** después de la primera exposición para evitar que se enferme o para hacer que su enfermedad sea menos severa.
- No le dé aspirina a su hijo(a) porque podría causar una enfermedad grave llamada síndrome de Reye.
- **Una persona enferma debe quedarse en casa hasta que todas las ampollas hayan formado costra y no aparezcan nuevas ampollas.** Llame al proveedor médico **antes** de la consulta y dígame que su hijo tiene síntomas de varicela. Una persona enferma no debería estar en una sala de espera de una clínica u hospital.

¿Cómo puedo proteger a mi hijo(a) de la varicela?

Vacúnelo contra la varicela. Los niños generalmente reciben dos dosis de la vacuna, la primera al año de edad y la segunda entre los 4 a 6 años. Hable con el proveedor de atención médica de su hijo para obtener más información.

Para obtener más información, comuníquese con su proveedor médico, la enfermera de su escuela, el Departamento de Salud Pública del Condado de Alameda al 510-267-3250 o visite: <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/Varicella.aspx>



水痘（带状疱疹）

您的孩子可能于_____接触过本疾病。
日期

请密切观察孩子是否存在相关症状。

如果孩子存在相关症状，请联系其医疗服务提供者。

如果我的孩子生病了，什么时候可以回学校或托育机构？

发热并伴有皮疹症状的儿童，在就诊并经医疗服务提供者诊断后方可进入学校。患水痘的儿童必须等所有水疱结痂且没有新水疱长出后，方可返回学校或托育机构。水痘患者的兄弟姐妹及其他同住人员，如无相应免疫力，则应在患者皮疹结痂满21天后方可上学。

水痘是一种病毒，可引发以下症状：

- 全身出现瘙痒性粉色小丘疹
- 部分丘疹会发展为坚硬光亮的圆形水疱，形似皮肤上的水滴
- 水疱会干瘪并结痂
- 发热、乏力、头痛和/或食欲不振

被感染者通常在接触病毒后10至21日内发病。接种过水痘疫苗的人极少患病；即便患病，症状也通常较轻，水疱数量较少，且丘疹可能不会发展为水疱。

水痘如何传播？

水痘可通过接触或吸入患者水疱中的和患者呼吸、说话时释放在空气中的水痘病毒进行传播。具体传播途径包括：

- 咳嗽和打喷嚏
- 接触患者口鼻眼分泌物或水痘水疱液
- 接触被水疱液、口鼻眼分泌物污染的物品

患者在皮疹出现前1-2天至所有疱疹结痂期间均具备传染性（通常为5天）。

我目前可以做些什么？

密切观察孩子是否出现症状。

- 如果孩子未曾患过水痘或未曾接种水痘疫苗，且存在免疫系统受损情况或处于孕期，请尽快联系孩子的医疗服务提供者和阿拉米达县卫生局急性传染病科（电话：**510-267-3250**），因为其可能需要在首次接触病毒后10日内接受药物治疗，以预防患病。
- 所有其他没有免疫证明的儿童，请在首次接触病毒后**3至5日**内联系孩子的医疗服务提供者接种水痘疫苗，以预防患病或减轻症状。
- 切勿给孩子服用阿司匹林，否则可能引发严重的雷氏综合征（Reye's syndrome）。
- **患者应居家休息，直至所有水疱结痂且无新水疱出现。**就诊前请提前联系医疗服务提供者，告知其孩子出现了水痘症状。患者不得进入诊所或医院的候诊区。

如何保护孩子免遭水痘感染？

接种水痘疫苗。儿童通常需接种两剂疫苗：第一剂在1岁时接种，第二剂在4至6岁时接种。详情请咨询孩子的医疗服务提供者。

如需了解更多信息，请联系孩子的医疗服务提供者、学校护士，或阿拉米达县公共卫生部，电话为：510-267-3250，网址为：
<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/Varicella.aspx>

2025