

HAND FOOT AND MOUTH DISEASE

Hand, foot, and mouth disease is caused by viruses.

People with hand, foot, and mouth disease are usually **most contagious during the first week** that they are sick.

People can sometimes spread the virus to others for days or weeks after symptoms go away or if they have no symptoms at all.

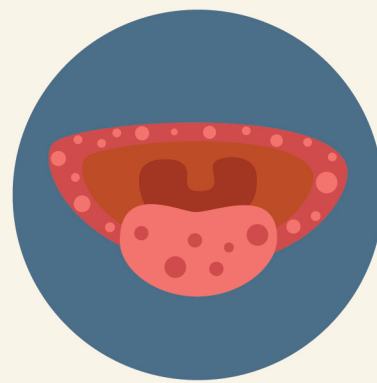
SYMPTOMS



RASH



FEVER



MOUTH SORES



HOW IT SPREADS

- **Breathing air** after a sick person coughs or sneezes.
- **Touching a sick person** or making other close contact like kissing, hugging, sharing cups, or sharing eating utensils.
- **Touching a sick person's feces** such as changing diapers, then touching your eyes, nose, or mouth.
- **Touching objects and surfaces** that have the virus on them like doorknobs or toys, then touching your eyes, nose, or mouth.



PREVENT HFMD FROM SPREADING

- Wash hands often for at least 20 seconds.
- Clean and disinfect frequently touched surfaces and shared items, including toys and doorknobs.
- Avoid touching your eyes, nose, and mouth.
- Avoid close contact with sick people.
- Stay home if you are sick with hand, foot and mouth disease.

WHEN TO SEE A DOCTOR

See a doctor if

- Your child is not drinking enough to stay hydrated.
- Symptoms do not improve after 10 days.
- Your child has a weakened immune system or if the symptoms are severe.
- Your child is very young, especially younger than 6 months.

TREATMENT

Most people with HFMD get better on their own in 7 to 10 days.

- Take over-the-counter medications to relieve fever and pain caused by mouth sores.
- Never give aspirin to children.
- Drink enough liquids.



โรคมือเท้าปาก

โรคมือเท้าปากเกิดจากไวรัสติดต่อจากคนสู่คน

ด้วยการสัมผัสโดยตรงกับเชื้อไวรัสที่ออกมาทาง น้ำลาย น้ำมูก หรืออุจจาระของผู้ป่วย เป็นโรคที่พบได้บ่อยในเด็กเล็ก โดยเฉพาะเด็กอายุน้อยกว่า 5 ปี มักมีการระบาดช่วงฤดูฝน

อาการ



มีผื่นขึ้นบริเวณ
มือ เท้า ปาก



มีไข้



มีแผลบริเวณปาก



การแพร่กระจายเชื้อ

- การสัมผัสโดยตรงกับผู้ป่วยทางน้ำมูก น้ำลาย ไอหรือจาม
- การสัมผัสคนป่วย เช่น การจูบ การกอดหรือการใช้สิ่งของร่วมกัน
- สัมผัสอุจจาระของผู้ป่วย เช่น เปลี่ยนผ้าอ้อมแล้วสัมผัส ตา จมูก หรือปาก
- สัมผัสวัตถุและพื้นผิวที่มีไวรัสอยู่ เช่น ลูกบิดประตูหรือของเล่น



ป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ

- ล้างมือด้วยสบู่หลังถ่ายอุจจาระ ก่อนรับประทานอาหาร
- ทำความสะอาดผ้าเช็ดพื้นผิวที่สัมผัสบ่อยและสิ่งของที่ใช้ร่วมกัน รวมทั้งของเล่นและลูกบิดประตู
- ฝึกเด็กให้มีสุขนิสัยที่ดี รวมทั้งหลีกเลี่ยงการสัมผัสตา จมูกและปาก
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดและใช้สิ่งของร่วมกับผู้ป่วย เช่น แก้วน้ำ ช้อนชาม เสื้อผ้า ของเล่น เป็นต้น
- ควรแยกเด็กที่ป่วย ไม่ให้คลุกคลีกับเด็กอื่นประมาณ 2 สัปดาห์ หรือจนกว่าตุ่มแผลต่างๆ จะหายดี

ควรปรึกษาแพทย์

เมื่อมีลักษณะดังต่อไปนี้

- ลูกของคุณมีอาการเจ็บแผลในปาก จนกินอาหารและดื่มน้ำไม่ได้ มีภาวะขาดน้ำ เช่น ปากแห้ง ปัสสาวะออกน้อย
- อาการไม่ดีขึ้นหลังจาก 10 วัน
- ลูกของคุณมีระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอหรือมีอาการรุนแรง
- ลูกของคุณยังเล็กมากโดยเฉพาะอายุน้อยกว่า 6 เดือน

การรักษา

คนส่วนใหญ่ที่เป็นโรคมือเท้าปาก จะหายได้เองโดยกลไกภูมิคุ้มกันที่ร่างกายสร้างขึ้นและกำจัดเชื้อออกไปได้เองอาการจะดีขึ้นเองใน 7 ถึง 10 วัน

- หากมีไข้สูงให้ทานยา พาราเซตามอล เพื่อบรรเทาไข้และลดอาการปวดที่เกิดจากแผลในปาก
- ห้ามให้ยาแอสไพรินแก่เด็ก
- ดื่มน้ำหรือของเหลวให้เพียงพอ เพื่อป้องกันภาวะร่างกายขาดน้ำ



手足口病

手足口病是由病毒引起的。

患有手足口病的人通常在生病的第一周最具传染性。在症状消失或根本没有症状后，人们有时可以将病毒传播数天或数周。

症状



手掌，腳底，腳和嘴上出現皮疹。



發燒了



嘴上有水泡



如何传播

- 病者咳嗽或打喷嚏后呼吸空气
- 触摸病人或进行其他密切接触，例如亲吻，拥抱或共用杯子或饮食用具。
- 触摸病人的排泄物，例如换尿布，然后触摸您的眼睛，鼻子或嘴巴。
- 触摸带有病毒的物体和表面（例如门把手或玩具），然后触摸您的眼睛，鼻子或嘴巴。



防止手足口病传播

- 勤洗手，每次不少于20秒
- 清洁和消毒经常接触的表面和共用物品，包括玩具和门把手。
- 避免触摸眼睛，鼻子和嘴巴
- 避免与病人密切接触。
- 如果手足口病患，请待在家里。

什么时候去看医生

以下情况需要看医生

- 您的孩子喝水不足导致缺水。
- 10天后症状也得不到改善。
- 您的孩子的免疫系统较弱或症状严重
- 您的孩子很小，尤其是六个月以下。

治疗

- 大多数手足口病患者会在7到10天内自行康复。
- 服用非处方药以缓解口疮引起的发烧和疼痛。切勿给孩子服用阿司匹林。
- 喝足够的液体。

