

การป้องกันโรคมือ เท้า ปาก บ้าน/สถานรับเลี้ยงเด็ก/โรงเรียนอนุบาล

ล้างมือก่อนรับประทานอาหารและ
หลังเข้าห้องน้ำทุกครั้ง ด้วยน้ำและสบู่
(แอลกอฮอล์เจลจะฆ่าเชื้อ
Enterovirus ไม่ได้)



ใช้ช้อนกลาง หลีกเลี่ยงการใช้
สิ่งของร่วมกัน เช่น แก้วน้ำ
หลอดดูด ช้อน-ส้อม ผ้าเช็ดหน้า
ผ้าเช็ดมือ แปรงสีฟัน เป็นต้น

ตัดเล็บให้สั้น หมั่นรักษา
ความสะอาดของร่างกาย
อยู่เสมอ ฝึกลูกให้มินิสัย
กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ



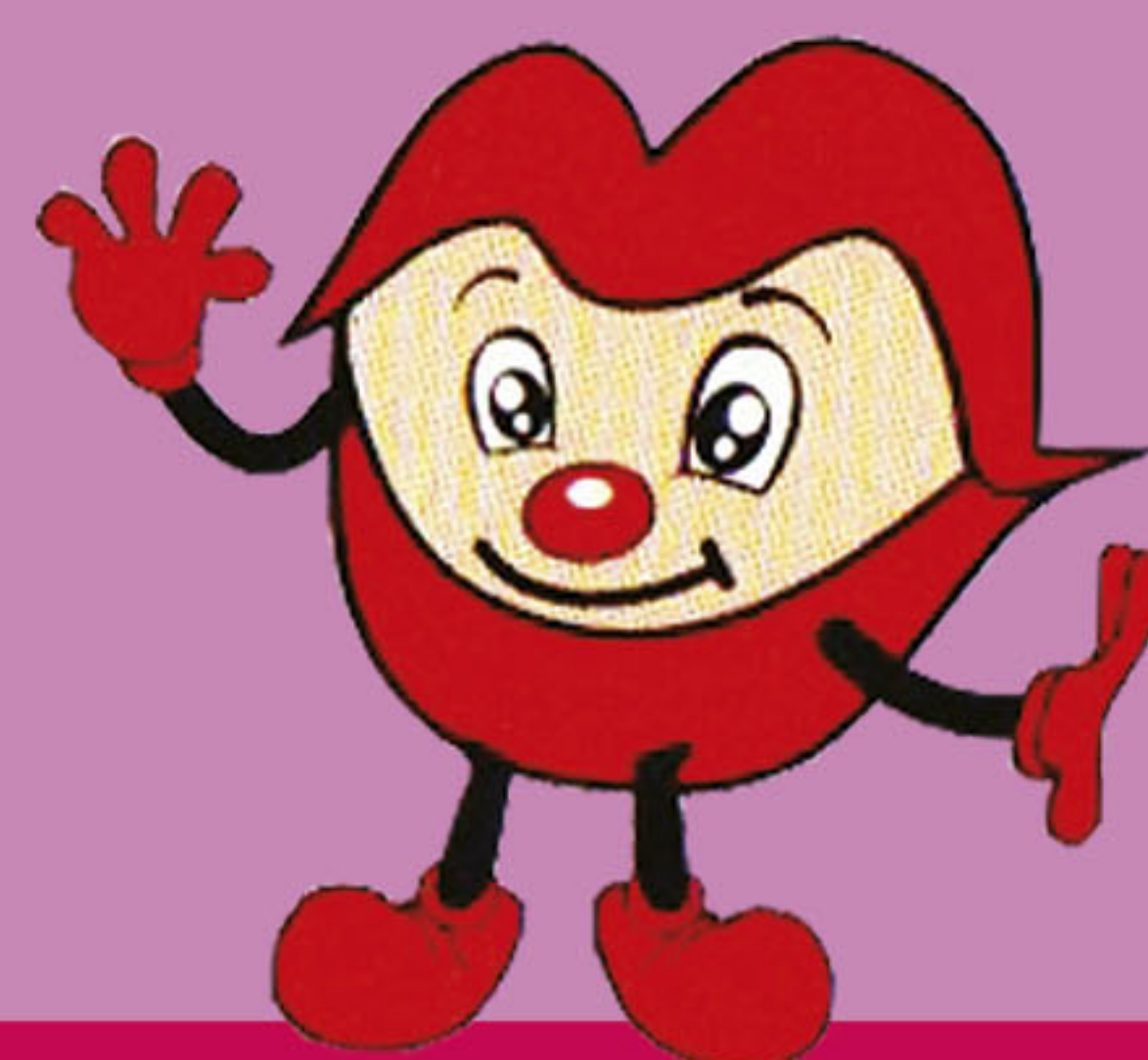
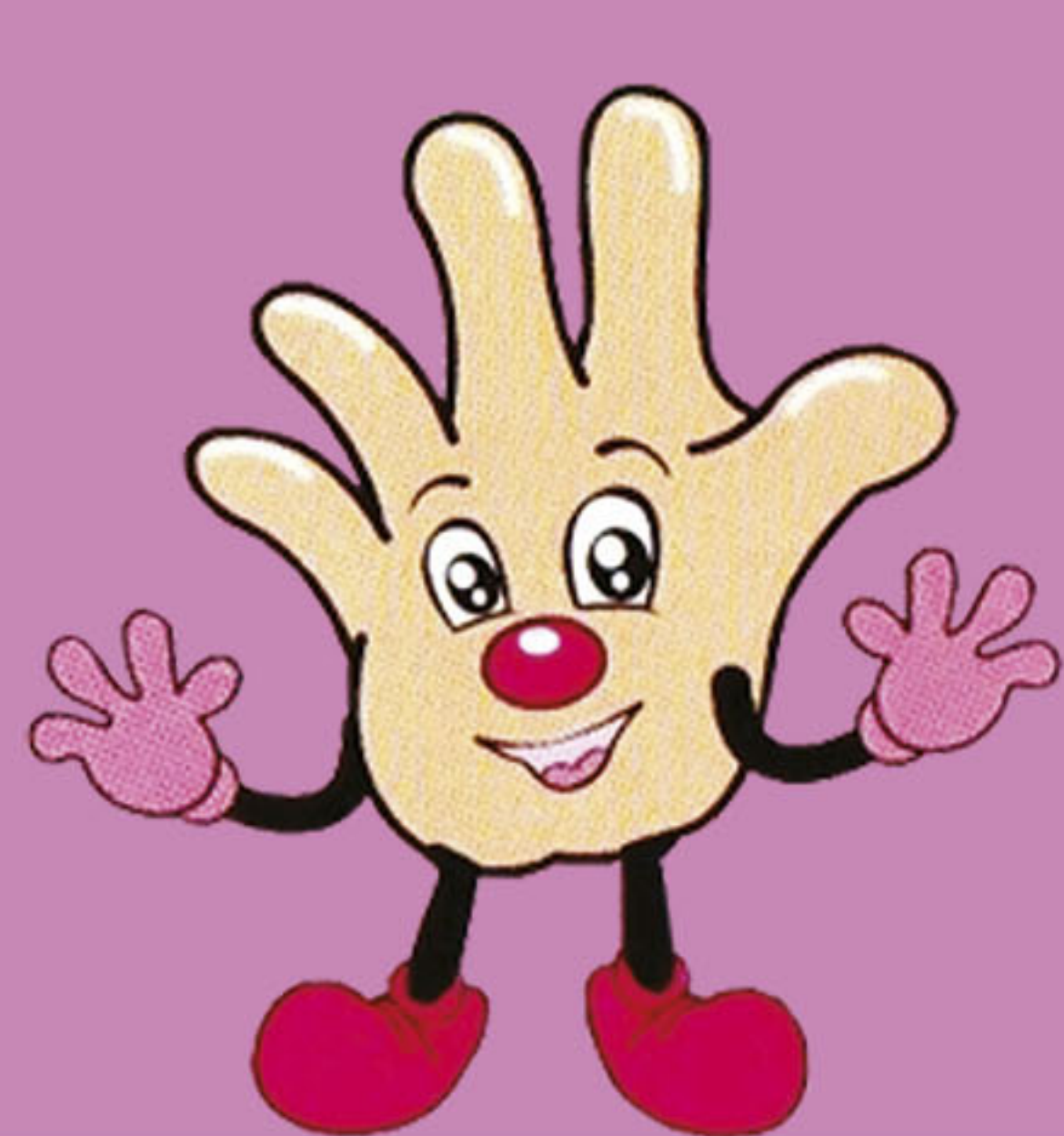
ดูแลสุขภาพเด็กและสังเกต
อาการผิดปกติอย่างใกล้ชิด
หากพบเด็กป่วยควรแยกเด็กป่วย
ออกจากเด็กปกติและพาไป
พบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

ทำความสะอาดพื้น ของใช้ ของเล่น
โดยใช้สารละลายเจือจางน้ำยาฟอกขาว
(โซเดียมไฮโปคลอไรท์ความเข้มข้น 0.5%)
20 มิลลิลิตรต่อน้ำ 1 ลิตร และล้างด้วย
น้ำสะอาด



หลีกเลี่ยงการอยู่ในชุมชนแออัด เช่น ห้างสรรพสินค้า
ตลาด สระว่ายน้ำ ควรอยู่ในที่ที่มีการระบายอากาศได้ดี

โรคมือ เท้า ปาก รักษาอย่างไร



ปัจจุบันยังไม่มียารักษาและป้องกันเชื้อไวรัสกลุ่มนี้ วิธีที่ดีที่สุดคือ
การรักษาสุขอนามัยและดูแลตนเองไม่ให้ใกล้ชิดกับผู้ป่วย

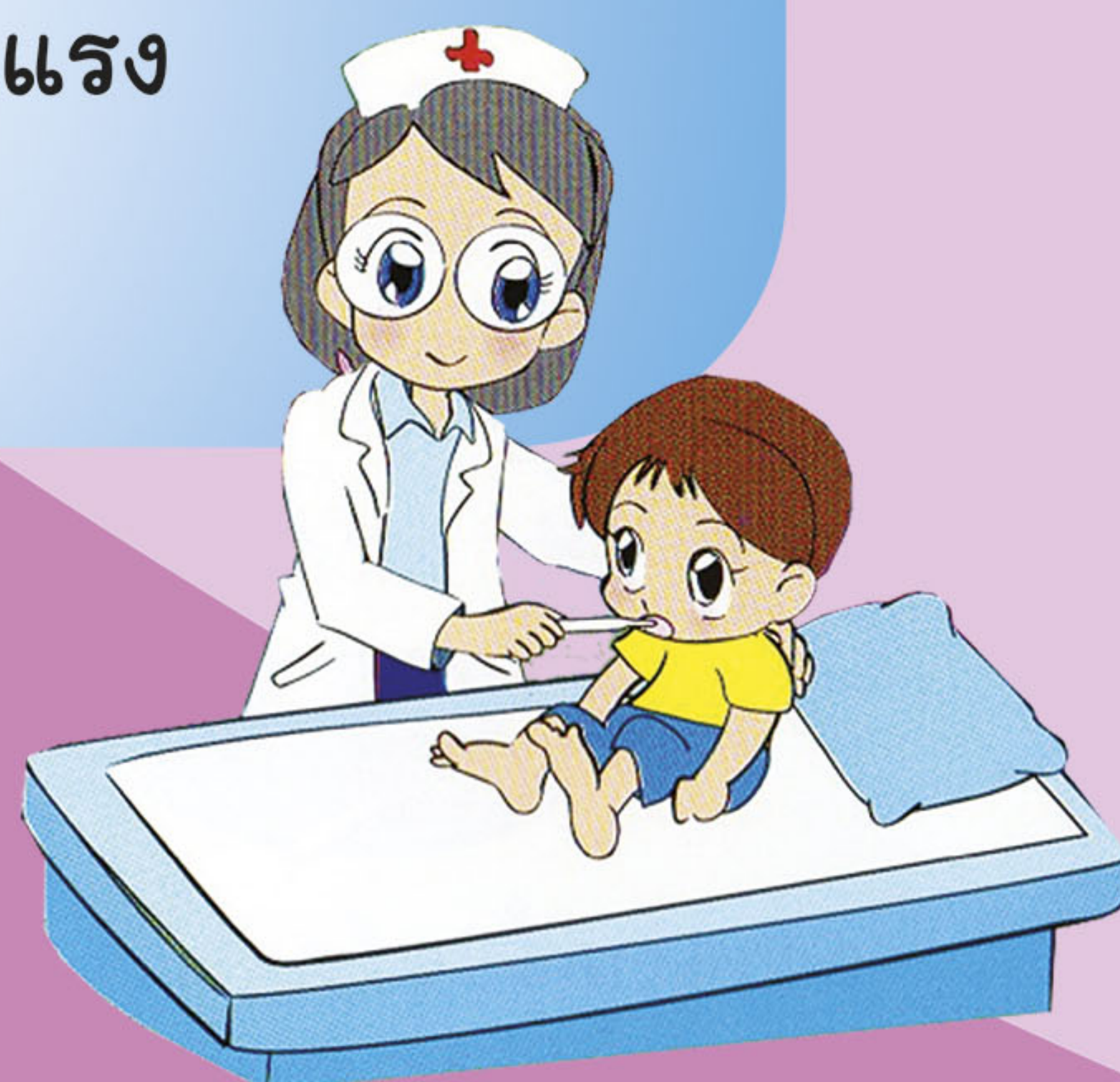
ถ้ามีไข้ให้กินยาลดไข้ และเช็ดตัวด้วย
น้ำธรรมดา นอนพักมากๆ ถ้ามีอาการปวด
ก็ใช้ยาทาแก้ปวดที่คุณหมอให้มา



รับประทานอาหารอ่อนๆ ดื่มน้ำ
หรือน้ำผลไม้มากๆ ถ้าเป็นเด็กอ่อน
อาจต้องป้อนนมแทนการดูดจากขวด



เช็ดตัวและให้ยาลดไข้ตามอาการ แต่ถ้าอาการไม่ดีขึ้น
รีบพาไปพบแพทย์ทันที เพราะถ้าหากเชื้อไวรัสที่เด็กได้รับ
เป็นสายพันธุ์ Enterovirus 71 อาจรุนแรง
เกิดการอักเสบของสมองได้



งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์

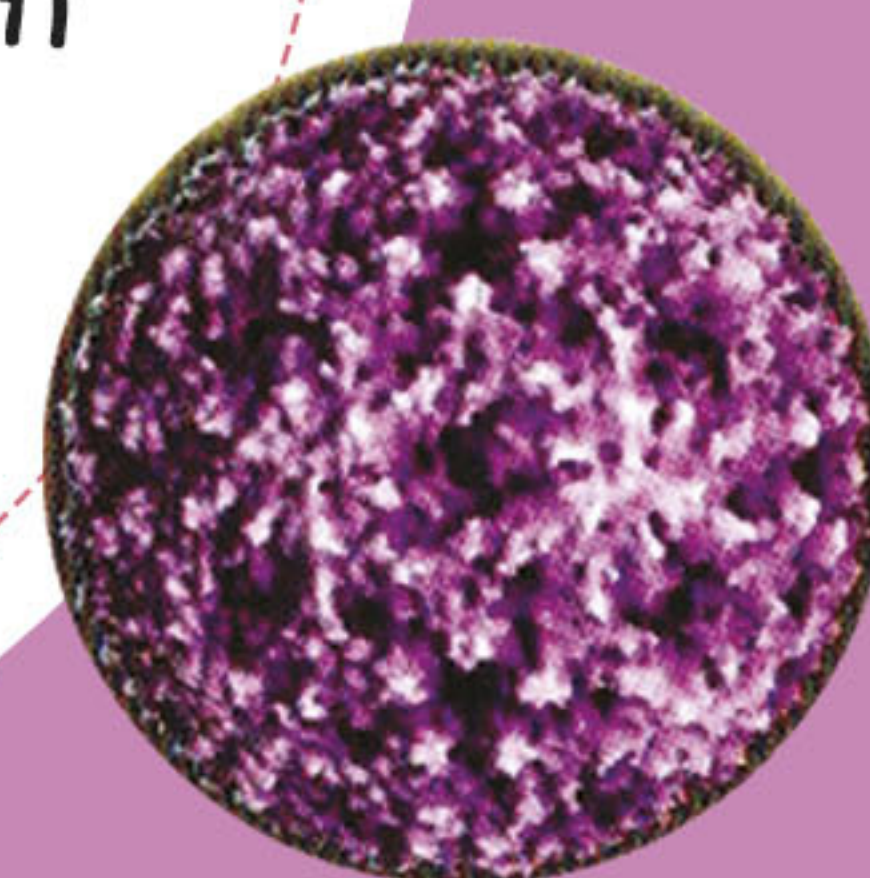
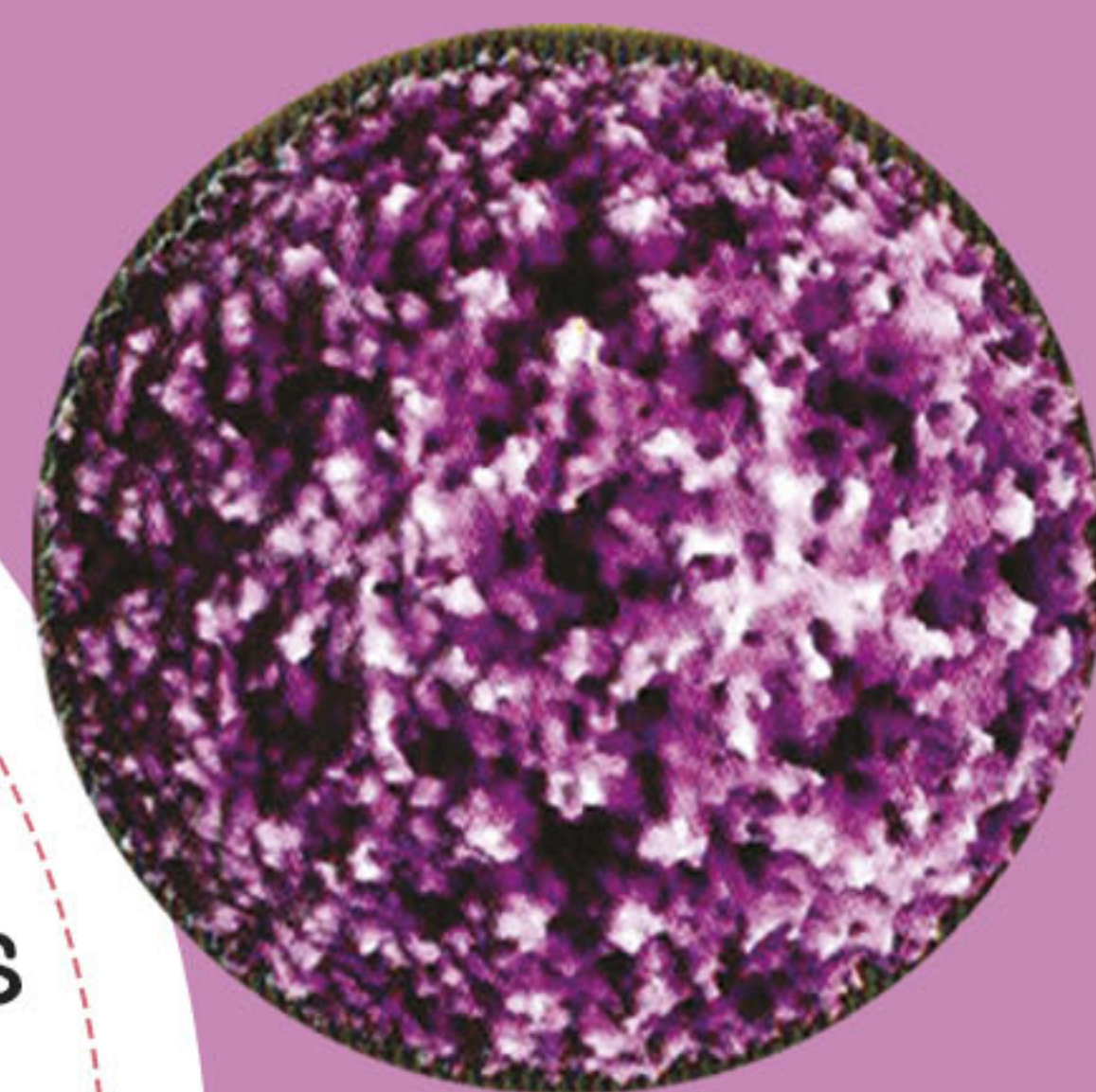
โรงพยาบาลท่าตูม

WWW.THATOOMHSP.COM

ทำไมถึงเป็นโรคมือ เท้า ปาก ได้



โรคมือเท้าปาก
เกิดจากการติดเชื้อไวรัสลำไส้
กลุ่ม Enterovirus และ Coxsackievirus
มักจะระบาดในเด็กอายุต่ำกว่า 10 ปี
และพบบ่อยในเด็กทารกหรือเด็กเล็ก
อายุน้อยกว่า 5 ปี
ซึ่งจะมีอาการรุนแรงในเด็กโต



โรคมือ เท้า ปาก ติดต่อได้อย่างไร

สัมผัส
ทางตรง

เชื้อไวรัสอาจติดมากับมือหรือ ของเล่น
ที่เปื้อนน้ำมูก น้ำลาย น้ำจากตุ่มพอง
และแผล หรือจากอุจจาระของผู้ป่วย
และอาจเกิดจากการไอ จามรดกัน



สัมผัส
ทางอ้อม

จากการใช้ของร่วมกัน เช่น ของใช้
ของเล่น พื้นผิวที่มีการปนเปื้อน
ของเชื้อโรค เป็นต้น



งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์

โรงพยาบาลท่าตูม

WWW.THATOOMHSP.COM

มารู้จัก โรคมือ เท้า ปาก

ลำดับอาการของโรค

หลังจากได้รับเชื้อ 3-6 วัน
ผู้ติดเชื้อจะเริ่มแสดงอาการป่วย
เริ่มต้นด้วยมีไข้ต่ำ อ่อนเพลีย



ต่อมาอีก 1-2 วัน มีอาการ
เจ็บปากและไม่ยอมทานอาหาร
เนื่องจากมีตุ่มแดงที่ลิ้น เหงือก
และกระพุ้งแก้ม



ตุ่มนี้จะกลายเป็นตุ่มพองใส
ซึ่งบริเวณรอบๆ จะอักเสบ
และแดง ต่อมาตุ่มจะแตก
ออกเป็นแผลหลุมตื้นๆ



และจะพบตุ่มหรือแผลที่ฝ่ามือ นิ้วมือ
ฝ่าเท้า หรือที่ก้นด้วย แต่จะไม่มีอาการคัน
ซึ่งอาการจะทุเลาและหายเป็นปกติ
ภายใน 7-10 วัน

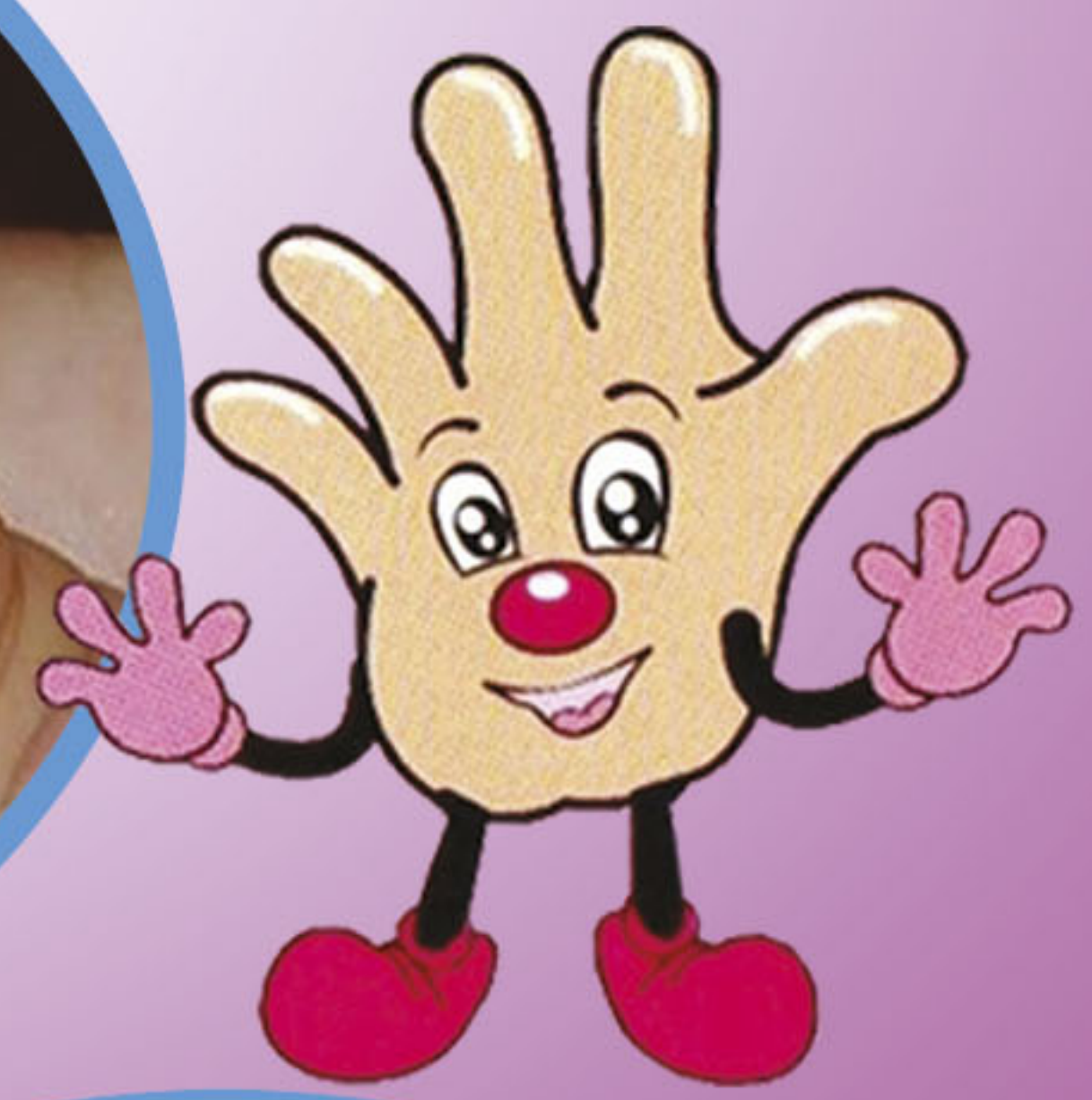


การสังเกตอาการที่สำคัญ คือ
การป้องกันอาการแทรกซ้อน ที่อาจรุนแรงถึงชีวิต

ตามปกติโรคนี้ไม่รุนแรง และไม่มีอาการแทรกซ้อนแต่ถ้า
เกิดจากเชื้อไวรัสบางชนิด เช่น Enterovirus 71 อาจทำให้มี
อาการรุนแรงได้ จึงควรดูแลผู้ป่วยอย่างใกล้ชิด หากพบมีไข้สูง
ซึม ไม่ยอมรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำ อาเจียนบ่อย หอบ
แขนขาอ่อนแรง จะต้องรีบพาไปโรงพยาบาลทันที เพราะอาจเกิด
อาการแทรกซ้อนจากภาวะสมองอักเสบ กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ
หรือน้ำท่วมปอด ซึ่งจะรุนแรงจนเสียชีวิตได้

รู้ทันโรคมือ เท้า ปาก

Hand -Foot-Mouth disease



การป้องกันโรคมือ เท้า ปาก



หลีกเลี่ยง การคลุกคลีกับผู้ป่วย



ไม่สัมผัส สารคัดหลั่งน้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย



ล้างมือ ก่อนรับประทานอาหารและ
หลังเข้าห้องน้ำทุกครั้ง ด้วยน้ำและสบู่



พบแพทย์ หากมีอาการ ไข้สูง ซึม อาเจียน ไม่ยอมรับประทาน
อาหารและดื่มน้ำ ให้รีบพบแพทย์ทันที

งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์

โรงพยาบาลท่าตูม

WWW.THATOOMHSP.COM