

การป้องกัน โรคนี้ไม่มีวัคซีน ป้องกัน แต่ป้องกันได้โดย

การป้องกันโรคมือ เท้า ปาก บ้าน/สถานรับเลี้ยงเด็ก/โรงเรียนอนุบาล



ล้างมือก่อนรับประทานอาหารและ
หลังเข้าห้องน้ำทุกครั้ง ด้วยน้ำและสบู่
(แอลกอฮอล์เจลจะฆ่าเชื้อ Enterovirus
ไม่ได้)

ใช้ช้อนกลาง หลีกเลี่ยงการใช้สิ่งของ
ร่วมกัน เช่น แก้วน้ำ หลอดดูด ช้อน-ส้อม
ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดมือ แปรงสีฟัน เป็นต้น



ตัดเล็บให้สั้น หมั่นรักษาความสะอาด
ของร่างกายอยู่เสมอ ผีกลูกให้มีนิสัย
กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ



ดูแลสุขภาพเด็กและสังเกตอาการผิดปกติ
อย่างใกล้ชิด หากพบเด็กป่วยควรแยก
เด็กป่วยออกจากเด็กปกติ และพาไป
พบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข



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

หลีกเลี่ยงการอยู่ในชุมชนแออัด เช่น ห้างสรรพสินค้า
ตลาด สระว่ายน้ำ ควรอยู่ในที่ที่มีการระบายอากาศได้ดี



จัดให้มีอ่างล้างมือและส้วม ถูกสุขลักษณะ
ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร
และหลังเข้าห้องน้ำทุกครั้ง ด้วยน้ำและสบู่



ควรใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหาร
ไม่ใช่แก้ว ช้อน จาน ช้อนมมร่วมกัน



จัดเตรียมสิ่งของเครื่องใช้แยกรายบุคคล
ไม่ให้ใช้ปะปนกัน เช่น ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ
ช้อน และจัดหาอุปกรณ์ล้างมือด้วยน้ำและสบู่



ทำความสะอาดอุปกรณ์เครื่องใช้ต่างๆ
ในบ้าน ห้องครัว ห้องเรียน ภาชนะใส่อาหาร
ห้องน้ำ

ผู้ปกครอง

- ▶ หากเด็กป่วยให้หยุดพักอยู่บ้านจนกว่าจะหาย
- ▶ หากเด็กมีอาการไม่ดีขึ้น รีบพาไปพบแพทย์

ครู / พี่เลี้ยง

- ▶ ตรวจสอบสุขภาพเด็กและตรวจคัดกรองเด็กป่วย
ทุกเช้า ก่อนเข้าห้องเรียน
- ▶ เมื่อพบเด็กป่วยรีบแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
- ▶ ทำความสะอาดของเล่นและสิ่งแวดล้อมทุกวัน



โรคมือ-เท้า-ปาก Hand, Foot and Mouth disease



**รู้ทัน
โรคมือ
เท้า
ปาก**



หลีกเลี่ยง การคลุกคลีกับผู้ป่วย



ไม่สัมผัส สารคัดหลั่งน้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย



ล้างมือ ก่อนรับประทานอาหารและ
หลังเข้าห้องน้ำทุกครั้ง ด้วยน้ำและสบู่



พบแพทย์ หากมีอาการ ไข้สูง ชีพ อาเจียน ไม่ยอม
รับประทานอาหารและดื่มน้ำ ให้รีบพบแพทย์ทันที

องค์การบริหารส่วนตำบลปากกราน

ทำไม

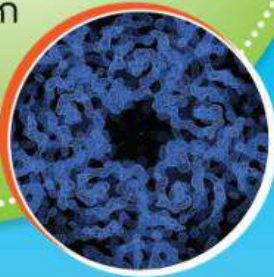
ถึงเป็นโรคมือ เท้า ปาก ได้

รู้ทันโรคมือ เท้า ปาก

โรคมือ เท้า ปาก รักษาอย่างไร

โรคมือ เท้า ปาก

เกิดจากการติดเชื้อไวรัสลำไส้ กลุ่ม Enterovirus และ Coxsackievirus มักจะระบาดในเด็กอายุต่ำกว่า 10 ปี และพบบ่อยในเด็กทารกหรือเด็กเล็กอายุน้อยกว่า 5 ปี ซึ่งจะมีอาการรุนแรงกว่าเด็กโต



โรคมือ เท้า ปาก ติดต่อได้อย่างไร

สัมผัสทางตรง

เชื้อไวรัสอาจติดมากับมือหรือ ของเล่น ที่เปื้อนน้ำมูก น้ำลาย น้ำจากตุ่มพองและแผล หรือจากอุจจาระของผู้ป่วย และอาจเกิดจากการไอจามรดกัน



สัมผัสทางอ้อม

จากการใช้ของร่วมกัน เช่น ของใช้ของเล่น พื้นผิวที่มีการปนเปื้อนของเชื้อโรค เป็นต้น



ลำดับอาการของโรค

หลังจากได้รับเชื้อ 3-6 วัน ผู้ติดเชื้อจะเริ่มแสดงอาการป่วย เริ่มต้นด้วยมีไข้ต่ำ อ่อนเพลีย



ต่อมาอีก 1-2 วัน มีอาการเจ็บปากและไม่ยอมทานอาหาร เนื่องจากมีตุ่มแดงที่ลิ้น เหงือก และกระพุ้งแก้ม

ตุ่มนี้จะกลายเป็นตุ่มพองใส ซึ่งบริเวณรอบๆ จะอักเสบและแดง ต่อมาตุ่มจะแตกออกเป็นแผลหลุมตื้นๆ



และจะพบตุ่มหรือแผลที่ฝ่ามือ นิ้วมือ ฝ่าเท้า หรือที่ก้นด้วย แต่จะไม่มีอาการคัน ซึ่งอาการจะทุเลาและหายเป็นปกติภายใน 7-10 วัน

การสังเกตอาการที่สำคัญ คือ การป้องกันอาการแทรกซ้อนที่อาจรุนแรงถึงชีวิต

ตามปกติโรคนี้น่าไม่รุนแรง และไม่มีอาการแทรกซ้อนแต่หากเกิดจากเชื้อไวรัสของชนิด เช่น Enterovirus 71 อาจทำให้มีอาการรุนแรงได้ จึงควรดูแลผู้ป่วยอย่างใกล้ชิด หากพบมีไข้สูง ซึม ไม่ยอมรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำ อาเจียนบ่อย หอบ แขนหรืออ่อนแรง จะต้องรีบพาไปโรงพยาบาลทันที เพราะอาจเกิดอาการแทรกซ้อนจากทวารสมองอักเสบ กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ หรือน้ำท่วมปอด ซึ่งจะรุนแรงจนเสียชีวิตได้



ปัจจุบันยังไม่มียารักษาและป้องกันเชื้อไวรัสกลุ่มนี้วิธีที่ดีที่สุด คือ การรักษาสุขภาพอนามัยและดูแลตนเองไม่ให้ใกล้ชิดกับผู้ป่วย

- ▶ ถ้ามีไข้ก็ให้ยาลดไข้ และเช็ดตัวด้วยน้ำธรรมดา นอนพักมากๆ ถ้ามีอาการปวด ก็ใช้ยาทาแก้ปวดที่คุณหมอให้มา
- ▶ รับประทานอาหารอ่อนๆ ดื่มน้ำหรือน้ำผลไม้มากๆ ถ้าเป็นเด็กอ่อนอาจต้องป้อนนมแทนการดูดจากขวด
- ▶ เช็ดตัวและให้ยาลดไข้ตามอาการ แต่ถ้าอาการไม่ดีขึ้น รีบพาไปพบแพทย์ทันที เพราะถ้าหากเชื้อไวรัสที่เด็กได้รับเป็นสายพันธุ์ Enterovirus 71 อาจรุนแรงเกิดการอักเสบของสมองได้