



# การป้องกัน โรคมือ เท้า ปาก

## Hand, foot and mouth disease

**โรค**เกิดจากเชื้อไวรัสลำไส้หรือเอนเทอโรไวรัสชนิด พบได้บ่อยในกลุ่มเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี พบมากขึ้นในฤดูฝน ซึ่งมีอากาศเย็นและชื้น ผู้ติดเชื้อมีอาการไ้ต่างๆ อ่อนเพลียง เจ็บปาก ไม่ยอมรับประทานอาหารหรือนม อาจพบตุ่มแดงที่ลิ้น เนื้องอก กระพุ้งแก้ม ฝ่ามือ ฝ่าเท้า แต่ต่อมาตุ่มแดงนี้จะกลายเป็นตุ่มหนองใสและแตกออกเป็นแผล ซึ่งอาการจะทุเลาและหายเป็นปกติภายใน 7-10 วัน โรคนี้ยังไม่มียาฉีดป้องกัน แต่สามารถป้องกันได้โดยการรักษาสุขอนามัย ดังนี้



- ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ก่อนและหลังรับประทานอาหารและก่อนล้างการจับต่างๆทุกครั้งที่



- ตัดเล็บให้สั้น  
หมั่นรักษาความสะอาดของร่างกายอยู่เสมอ



- ใช้ช้อนกลาง นลิ้งเล็งการใช้สิ่งของร่วมกัน เช่น แก้วน้ำ หลอดดูด ช้อน-ส้อม ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดมือ แปรงสีกัน เป็นต้น



- ดูแลสุขภาพเด็กและสังเกตอาการผิดปกติอย่างใกล้ชิด หากพบเด็กป่วยควรแยกเด็กป่วยออกจากเด็กปกติ และทำไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข



- หมั่นดูแลรักษาและทำความสะอาดสถานที่และสิ่งของเครื่องใช้อยู่เสมอ

- นลิ้งเล็งการอยู่ในที่ชุมชนแออัด เช่น นั้กสรรทสินค้ ตลาด สระว่านน้ำ ครอบอยู่ในที่ที่มีการระบายอากาศได้ดี



สำนักโรคติดต่ออุบัติใหม่ กรมควบคุมโรค  
<http://beid.ddc.moph.go.th>  
 โทร. 0 2590 3158, 0 2590 3238