



# การป้องกัน โรคมือ เท้า ปาก

## Hand, foot and mouth disease

โรคที่เกิดจากเชื้อไวรัสซึ่งทำให้มีผื่นแดงตามมือ โรคนี้มักพบในหมู่เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี พบมากที่สุดในฤดูฝน ซึ่งมีโอกาสติดกันและกัน ผู้ที่ติดเชื้อจะมีอาการได้ทั้งๆ อ่อนตามลิ้น เจ็บปาก ไม่ชอบรับประทานอาหาร หรือลม อาจพบตุ่มใสที่ลิ้น เมื่อกัด กระพุ้งแก้ม ฝ่ามือ ฝ่าเท้า แต่ต้องกลุ่มตุ่มใสเนื่องจากอาจเป็นตุ่มหนองใส และแตกออกเป็นแผล ซึ่งอาจคงอยู่จนแผลหายเป็นปกติภายใน 7-10 วัน โรคนี้ยังไม่มียาฉีดป้องกัน แต่สามารถป้องกันได้โดยการรักษาสุขอนามัย ดังนี้



- ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ ก่อนและหลังรับประทานอาหาร และทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร



- อย่าวิ่งป่วนกัน เล่นกีฬาตามสวนสาธารณะ หรือสนามหญ้า



- ใช้สิ่งของส่วนตัว เช่น แก้วน้ำ เกอของตุ้ม-ลิ้น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดมือ แบริ่งผ้าเช็ดหน้า



- ดูและสุขภาพเด็ก และสังเกตอาการผิดปกติของร่างกายเด็ก หากมีอาการป่วยควรรีบนำเด็กไปพบแพทย์ และรีบแจ้งแพทย์



- อย่าให้ลูกเล่นกับของสกปรกหรือของเล่นที่สกปรก

- หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ ผู้ป่วยและผู้ติดเชื้อ เช่น รับประทานอาหารร่วมกับผู้ป่วย หรือใช้สิ่งของส่วนตัวของผู้ป่วย



สำนักงานส่งเสริมสุขภาพแห่งชาติ  
 โทร. 0 2022 2100, 0 2022 2101  
 โทร. 0 2022 2106, 0 2022 2108