

การป้องกัน โรคนี้ไม่มีวัคซีน

ป้องกัน แต่ป้องกันได้โดย

การป้องกันโรคมือ เท้า ปาก

บ้าน/สถานรับเลี้ยงเด็ก/โรงเรียนอนุบาล



โรคมือ-เท้า-ปาก

Hand, Foot and Mouth disease



รู้ทัน
โรคมือ
เท้า
ปาก



ล้างมือก่อนรับประทานอาหารและ
หลังเข้าห้องน้ำทุกครั้ง ด้วยน้ำและสบู่
(แอลกอฮอล์เจลจะฆ่าเชื้อ Enterovirus
ไม่ได้)

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



ตัดเล็บให้สั้น หมั่นรักษาความสะอาด
ของร่างกายอยู่เสมอ ฝึกลูกให้มีนิสัย
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



จัดให้มีอ่างล้างมือและสบู่ ถูกสุขลักษณะ
ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร
และหลังเข้าห้องน้ำทุกครั้ง ด้วยน้ำและสบู่



ควรใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหาร
ไม่ใช้แก้ว ช้อน จาน ขวดนมร่วมกับ



จัดเตรียมสิ่งของเครื่องใช้แยกรายบุคคล
ไม่ให้ใช้ปะปนกัน เช่น ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ
ช้อน และจัดหาอุปกรณ์ล้างมือด้วยน้ำและสบู่



ทำความสะอาดอุปกรณ์เครื่องใช้ต่างๆ
ในบ้าน ห้องครัว ห้องเรียน ภาชนะใส่อาหาร
ห้องน้ำ

ผู้ปกครอง

- ▶ หากเด็กป่วยให้หยุดพักอยู่บ้านจนกว่าจะหาย
- ▶ หากเด็กมีอาการไม่ดีขึ้น รีบพาไปพบแพทย์

ครู / พี่เลี้ยง

- ▶ ตรวจสอบสุขภาพเด็กและตรวจคัดกรองเด็กป่วย
ทุกเช้า ก่อนเข้าห้องเรียน
- ▶ เมื่อพบเด็กป่วยรีบแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
- ▶ ทำความสะอาดของเล่นและสิ่งแวดล้อมทุกวัน



หลีกเลี่ยง การคลุกคลีกับผู้ป่วย



ไม่สัมผัส สารคัดหลั่งน้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย



ล้างมือ ก่อนรับประทานอาหารและ
หลังเข้าห้องน้ำทุกครั้ง ด้วยน้ำและสบู่



พบแพทย์ หากมีอาการ ไข้สูง ชิม อาเจียน ไม่ยอม
รับประทานอาหารและดื่มน้ำ ให้รีบพบแพทย์ทันที

ทำไม

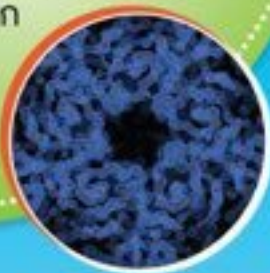
ถึงเป็นโรคมือ เท้า ปาก ได้

รู้ทันโรคมือ เท้า ปาก

โรคมือ เท้า ปาก รักษาอย่างไร

โรคมือ เท้า ปาก

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



โรคมือ เท้า ปาก ติดต่อได้อย่างไร

สัมผัสทางตรง

เชื้อไวรัสอาจติดมากับมือหรือ ของเล่นที่เปื้อนน้ำมูก น้ำลาย น้ำจากคุ่มพองและแผล หรือจากอุจจาระของผู้ป่วย และอาจเกิดจากการไอจามรดกัน



สัมผัสทางอ้อม

จากการใช้ของร่วมกัน เช่น ของใช้ของเล่น พื้นผิวที่มีการปนเปื้อนของเชื้อโรค เป็นต้น



ลำดับอาการของโรค

หลังจากได้รับเชื้อ 3-6 วัน ผู้ติดเชื้อจะเริ่มแสดงอาการป่วย เริ่มต้นด้วยมีไข้ต่ำ อ่อนเพลีย



ต่อมาอีก 1-2 วัน มีอาการเจ็บปากและไม่ยอมทานอาหาร เนื่องจากมีตุ่มแดงที่ลิ้น เหงือก และกระพุ้งแก้ม

ตุ่มนี้จะกลายเป็นคุ่มพองใส ซึ่งบริเวณรอบๆ จะอักเสบและแดง ต่อมาตุ่มจะแตกออกเป็นแผลหลุมตื้นๆ



และจะพบตุ่มหรือแผลที่ฝ่ามือ นิ้วมือ ฝ่าเท้า หรือที่ก้นด้วย แต่จะไม่มีอาการคัน ซึ่งอาการจะทุเลาและหายเป็นปกติภายใน 7-10 วัน

การสังเกตอาการที่สำคัญ คือ การป้องกันอาการแทรกซ้อนที่อาจรุนแรงถึงชีวิต

ตามปกติโรคนี้ไม่รุนแรง และไม่มีอาการแทรกซ้อนแต่กำเนิด จากเชื้อไวรัสหลายชนิด เช่น Enterovirus 71 อาจทำให้มีอาการรุนแรงได้ จึงควรดูแลผู้ป่วยอย่างใกล้ชิด หากพบมีไข้สูง ซึม ไม่ยอมรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำ อาเจียนบ่อย หอบ แขนหรือขาแดง จะต้องรีบพาไปโรงพยาบาลทันที เพราะอาการแทรกซ้อนจากภาวะสมองอักเสบ กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ หรืออัมพาตครึ่งซีก ซึ่งจะรุนแรงจนเสียชีวิตได้



ปัจจุบันยังไม่มียารักษาและป้องกันเชื้อไวรัสกลุ่มนี้ วิธีที่ดีที่สุด คือ การรักษาสุขภาพอนามัยและดูแลตนเองไม่ให้ใกล้ชิดกับผู้ป่วย

- ▶ ถ้ามีไข้ก็ให้ยาลดไข้ และเช็ดตัวด้วยน้ำธรรมดาอ่อนพริกมาก ๆ ถ้ามีอาการปวด ก็ใช้ยาทาแก้ปวดที่คุณหมอให้มา
- ▶ รับประทานอาหารอ่อนๆ ดื่มน้ำหรือน้ำผลไม้มากๆ ถ้าเป็นเด็กอ่อนอาจต้องป้อนนมแทนการดูดจากขวด
- ▶ เช็ดตัวและให้ยาลดไข้ตามอาการ แต่ถ้าอาการไม่ดีขึ้น รีบพาไปพบแพทย์ทันที เพราะถ้าหากเชื้อไวรัสที่เด็กได้รับเป็นสายพันธุ์ Enterovirus 71 อาจรุนแรงเกิดการอักเสบของสมองได้

สคธ.11 นครศรีธรรมราช

<https://ddc.moph.go.th/th/site/office/view/ddpc11>
www.facebook.com/ddc11 Tel: 075 341 147 Fax: 075 342 329

สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422

การป้องกันและควบคุม โรคมือ เท้า ปาก สำหรับโรงเรียนอนุบาล และศูนย์เด็กเล็ก

1 คัดกรอง

ดูแลตรวจตราเด็กว่ามีอาการใช้ ตุ่มที่มือ เท้า ปาก



2 แยกเด็กป่วย

หากพบเด็กป่วยให้แยกออกมา พบเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และให้กลับบ้าน



4 สุขอนามัย

จัดให้มีอ่างล้างมือและส่งเสริมให้มีการล้างมือให้ถูกต้องอย่างสม่ำเสมอ
หมั่นรักษาความสะอาดของเล่นอุปกรณ์เครื่องใช้ เช่น จาน ถ้วย และส้วมอยู่เสมอ



3 ปิดทำความสะอาด

หากพบเด็กป่วยด้วยโรคนี้ 2 คนขึ้นไปใน 1 ห้อง ให้ปิดห้องเรียนทำความสะอาด
หากพบเด็กป่วย 5 คน หรือตั้งแต่ 2 ห้องขึ้นไป ให้ปิดโรงเรียนทำความสะอาดใหญ่ ข่าเชื้อ เช็ดล้างรวม



5 สื่อสารผู้ปกครอง

ให้ความรู้กับผู้ปกครอง เรื่องอาการ การรักษาดูแล และป้องกันโรคอย่างถูกวิธี



6 ข้อมูลข่าวสาร

www.ddc.moph.go.th
โรงพยาบาล และ สาธารณสุขจังหวัด ทุกแห่ง



โรคมือ เท้า ปาก

พบบ่อยในเด็กทารกและเด็กเล็กอายุต่ำกว่า ๕ ปี
โรคนี้อาจเกิดประปรายตลอดปี แต่จะเพิ่มมากขึ้น
ในฤดูฝนซึ่งอากาศเย็นและชื้น



การติดต่อส่วนใหญ่เกิดจากได้รับเชื้อไวรัสเข้าสู่ปากโดยตรง
โดยเชื้อติดมากับมือหรือของเล่นที่เปื้อนน้ำลาย น้ำมูก
น้ำจากตุ่มพองและแผล หรืออุจจาระของผู้ป่วย
และเกิดจากการไอจามรดกัน

หลังจากได้รับเชื้อ ๓-๖ วัน จะเริ่มแสดงอาการป่วย คือ มีไข้ต่ำๆ อ่อนเพลีย หลังจากนั้น ๑ - ๒ วัน
จะเจ็บปาก กลืนน้ำลายไม่ได้ และไม่ยอมกินอาหาร เนื่องจากมีตุ่มแดงที่ลิ้น เหงือก และกระพุ้งแก้ม
จะพบตุ่มสีแดง (มักไม่คัน) ที่ฝ่ามือ นิ้วมือ ฝ่าเท้า และอาจพบที่ก้นด้วย ตุ่มนี้จะกลายเป็นตุ่มพองใส
บริเวณรอบๆ อักเสบและแดง ซึ่งจะแตกออกเป็นแผลหลุมตื้นๆ อาการจะทุเลาและหายเป็นปกติ
ภายใน ๗-๑๐ วัน



โรคนี้อาจไม่มีการรักษาโดยเฉพาะ

แพทย์จะให้การรักษาตามอาการ
ควรเช็ดตัวเด็กเพื่อลดไข้เป็นระยะ

และให้รับประทานอาหารอ่อนๆ รสไม่จัด ดื่มน้ำและน้ำผลไม้ และนอนพักผ่อนมากๆ
เชื้อไวรัสบางชนิดอาจทำให้มีอาการรุนแรงได้ จึงควรดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด
หากพบมีไข้สูง ซึม ไม่ยอมกินอาหารหรือดื่มน้ำ อาเจียนบ่อย หอบ แขนขาอ่อนแรง ชัก
ต้องรีบพาไปโรงพยาบาลทันที เพราะอาจเกิดภาวะสมองอักเสบ
กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ หรือน้ำท่วมปอด ซึ่งจะรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้



ด้วยความปรารถนาดีจาก..สำนักโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค

[thaigcd.ddc.moph.go.th](https://www.facebook.com/tmanwg)

<https://www.facebook.com/tmanwg>

จัดทำโดย..งานพัฒนาระบบสารสนเทศและการจัดการความรู้

Image credit:
<https://clipartfest.com>
<https://clipartkid.com>