

衛生防護中心網站 www.chp.gov.hk
Centre for Health Protection website www.chp.gov.hk

हाथ, पैर और मुँह की बीमारी

(Hindi version)

हात, खुट्टा र मुखको रोग

(Nepali version)

ہاتھ، پاؤں اور منہ کے امراض

(Urdu version)

手足口病

Hand, Foot and Mouth Disease



हाथ, पैर और मुँह की बीमारी

6 जुलाई 2023 (6 July 2023)

कॉस्टिव एजेंट

हाथ, पैर और मुँह की बीमारी (HFMD) बच्चों में होने वाली एक आम बीमारी है जो कॉक्ससैकिवायरस और एंटरोवायरस 71 (EV71) जैसे एंटरोवायरस के कारण होती है। एंटरोवायरस 71(EV71) की वजह से होने वाली हाथ, पैर और मुँह की बीमारी (HFMD) विशेष चिंता का विषय है क्योंकि इसमें गंभीर जटिलताएं [जैसे कि वायरल मेनिनजाइटिस, एस्फलाइटिस और पोलियोमाइलाइटिस-जैसे पैरालिसिस] और यहां तक कि मृत्यु भी संभव है। आमतौर पर हांगकांग में हाथ, पैर और मुँह की बीमारी (HFMD) अधिक मई से जुलाई तक होता है और थोड़ा कम अक्टूबर से दिसंबर तक भी हो सकता है।

चिकित्सीय लक्षण

यह रोग ज्यादातर स्व-सीमित होता है और 7-10 दिनों में ठीक हो जाता है। यह आमतौर पर बुखार, भूख की कमी, थकान और गले में खराश के साथ शुरू होता है। बुखार शुरू होने के एक या दो दिन बाद, मुँह में कष्टदायक छाले हो सकते हैं। शुरुआत में ये फफोलों के साथ छोटे लाल धब्बे जैसे दिखते हैं और बाद में अक्सर अत्सर बन जाते हैं। ये ज्यादातर जीभ, गम और गाल के अंदर दिखाई देते हैं। इसके साथ बिना खुजली वाले त्वचा पे लाल चकते और कभी-कभी फफोले भी हो सकते हैं। दाने आमतौर पर हाथों की हथेलियों और पैरों के तलवों पर दिखाई देते हैं और कभी-कभी कूलहों और/या गुप्तांगों पर भी दिखाई दे सकते हैं। हाथ, पैर और मुँह की बीमारी (HFMD) वाले व्यक्ति में कभी तो कोई लक्षण नहीं होते या केवल दाने या मुँह के छाले हो सकते हैं। हाथ, पैर और मुँह की बीमारी (HFMD) के परिणाम स्वरूप विशिष्ट वायरस के प्रति प्रतिरोधक छमता (के खिलाफ सुरक्षा) विकसित होती है। हालांकि, बाद में दूसरे वायरस के संक्रमण के परिणामस्वरूप हाथ, पैर और मुँह की बीमारी (HFMD) के प्रकरण हो सकते हैं।

संक्रमण के माध्यम

यह बीमारी मुख्य रूप से किसी संक्रमित व्यक्ति की नाक या गले से निकले कण, लार, पुटिकाओं या मल के तरल पदार्थ या दूषित वस्तुओं को छूने या संपर्क में आने से फैलती है। यह बीमारी पहले सप्ताह में सबसे अधिक संक्रामक होता है और हफ्तों तक यह वायरस मल में पाया जा सकता है।

विकसित होने की अवधि

विकसित होने की अवधि 3-7 दिनों की होती है।

प्रबंधन

हाथ, पैर और मुँह की बीमारी (HFMD) का कोई विशिष्ट दवा उपचार उपलब्ध नहीं है। मरीजों को पर्याप्त मात्रा में पानी पीना चाहिए और पर्याप्त आराम करना चाहिए तथा बुखार और मुँह के छालों के दर्द को कम करने के लिए वो रोगसूचक उपचार प्राप्त कर सकते हैं।

बीमारी फैलने से रोकने के लिए बीमार बच्चों को स्कूल या सभाओं से तब तक दूर रहना चाहिए जब तक कि सभी पुटिकाएं सूखे न जाएं। यदि संक्रमण एंटरोवायरस 71(EV71) के कारण होता है, तो रोगी को बीमारी से उबरने के दो सप्ताह बाद तक घर पर रहने की सलाह दी जाती है (यानी बुखार और दाने कम हो गए हैं और पुटिकाएं सूखे कर क्रस्ट हो गए हों)।

माता-पिता को बच्चे की स्थिति पर बारीकी से नज़र रखनी चाहिए और लगातार तेज बुखार, सर्कटा में कमी या सामान्य स्थिति बिगड़ने पर तुरंत चिकित्सा सलाह लेनी चाहिए।

रोक-थाम

हाथ, पैर और मुँह की बीमारी (HFMD) के संक्रमण को रोकने के लिए कोई वैक्सीन उपलब्ध नहीं है। अच्छी व्यक्तिगत और पर्यावरणीय स्वच्छता ही रोकथाम का मुख्य आधार है।

1. अच्छी व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखें

- हाथों को बार-बार स्वच्छ करें, विशेषकर मुँह, नाक या अंखों को छूने से पहले और बाद; खाना खाने या उसे संभालने से पहले; छाले को छूने के बाद; और शौचालय का उपयोग करने के बाद।
- तरल साबुन और पानी से हाथ धोएं और कम से कम 20 सेकंड के लिए रगड़ें। इसके बाद पानी से हाथ धो लें और एक साफ कपास या कागज के तौलिए के साथ सूखा लें। अल्कोहल-आधारित हैंडरब को तरल साबुन और पानी के साथ हाथ की स्वच्छता को प्रतिस्थापित नहीं करना चाहिए, क्योंकि अल्कोहल हाथ, पैर और मुँह की बीमारी (HFMD) के कारण कुछ वायरस (जैसे एंटरोवायरस 71(EV71)) को प्रभावी ढंग से नहीं मारता है।
- खांसते या छींकते समय अपने मुँह और नाक को टिशू पेपर से ढकें। गंदे टिशू पेपर को एक ढक्कनदार कचरे के डब्बे में डालकर, हाथों को अच्छी तरह से धो लें।
- भोजन के समय चॉपस्टिक और चम्मच का उपयोग करें। दूसरों के साथ भोजन और पेय पदार्थ साझा न करें।
- तौलिए और व्यक्तिगत वस्तुओं को दूसरों के साथ साझा न करें।
- संक्रमित व्यक्तियों के साथ निकट संपर्क (जैसे चुंबन, गले लगना) से बचें।
- काम करने से या स्कूल के कक्षा में भाग लेने से बचें और अस्वस्थ महसूस होने पर

चिकित्सीय सलाह ले।

- संक्रमित व्यक्तियों को भोजन सँभालने तथा बच्चों, बुजुर्गों और प्रतिरक्षा में अक्षम लोगों की देखभाल करने से दूर रखें।

2. अच्छी पर्यावरणीय स्वच्छता बनाए रखें

- आमतौर पर छुए जाने वाले सतहों जैसे की फर्नीचर, खिलौने और ज्यादातर साझा किये जाने वाले सामानों को 1:99 के अनुपात में पतले घरेलू ब्लीच (पानी के 99 भाग के साथ 5.25% ब्लीच का 1 हिस्सा मिलाकर) से नियमित रूप से साफ और कीटाणु मुक्त करें और सतहों को 15 से 30 मिनट के लिए छोड़ दें। इसके बाद पानी से साफ करके सूखालें।
- सांस के साव, उल्टी या मलत्याग जैसे स्पष्ट तौर पर दूषित पदार्थों को पोछने के लिए सोखनेवाले डिस्पोजेबल तौलिए का उपयोग करें और फिर 1:49 के अनुपात में पतले घरेलू ब्लीच(पानी के 49 भाग में 5.25% ब्लीच का 1 भाग मिलाकर) के साथ उस सतह और आस पास के सतहों को कीटाणु मुक्त करें। 15-30 मिनट के लिए छोड़ने के बाद पानी से साफ करके सूखालें।
- जब स्कूल या संस्थान में हाथ, पैर और मुँह की बीमारी (HFMD) के प्रकोप का पता चले तो सामूहिक गतिविधियों से बचें। इसके अलावा कर्मचारियों की गतिविधियों को कम करें और जहां तक संभव हो बच्चों के एक समूह की देखभाल के लिए कर्मचारियों के एक ही समूह की व्यवस्था करें।

अधिक स्वास्थ्य जानकारी के लिए, कृपया

सेंटर फॉर हेल्थ प्रोटेक्शन वेबसाइट पर जाएं www.chp.gov.hk

(Hand, Foot and Mouth Disease – Nepali Version)

हात, खुट्टा र मुखको रोग

06 जुलाई 2023 (6 July 2023)

कारक एजेन्ट

हात, खुट्टा र मुखको रोग (HFMD) बच्चाहरूलाई कोक्सस्याकी भाइरस र इन्टेरोभाइरस 71 (EV71) जस्ता इन्टेरोभाइरसहरूले गर्दा हुने आम रोग हो। इन्टेरोभाइरस 71 (EV71) को कारणले हुने हात, खुट्टा र मुखको रोग (HFMD) विशेष चिन्ताको विषय हो, किनकि यो अधिक सम्भावित जटिलता (जस्तै भाइरल मेनिन्जाइटिस, एन्सेफलाइटिस र पोलियोमाइलिटिस-जस्तै पक्षाधात) र मल्युसंग सम्बन्धित छ। हडकडमा हात, खुट्टा र मुखको रोग (HFMD) बढी, पीक सिजन मई देखि जुलाई सम्म देखा पर्दछ र कम अक्टुबर देखि दिसंबर सम्म देखा पर्दछ।

क्लिनिकल विशेषताहरू

यो रोग प्रायः स्वयं-सीमित हुन्छ र 7 - 10 दिनमा समाधान हुन्छ। यो सामान्यतया ज्वरो, कमजोर भोक, थकान र घाँटी दुखेबाट सुरू हुन्छ। ज्वरो सुरू भएको एक दुई दिन पछि, मुखमा पीडादायी घाउहरू उत्पन्न हुन सक्छ। तिनीहरू छालाको सानो रातो दागका रूपमा सुरू हुन्छन् र त्यसपछि अक्सर अल्सरमा परिवर्तन हुन्छन्। तिनीहरू सामान्यतया जिब्रो, गिजा र गालको भित्र देखिन्छन्। त्यहाँ नचिलाउने छालाको दाग पनि हुन सक्छ जुन कहिलेकाहीं छालामा फोको साथ हुन्छ। दाग प्रायः जसो हातको हल्केलामा र खुट्टाको पैतलाहरूमा देखा पर्दछ र चाक र / वा जननेद्रियमा पनि देखा पर्न सक्छ। हात, खुट्टा र मुखको रोग (HFMD) भएको व्यक्तिमा सामान्य लक्षण नदेख्न सक्छ, वा केवल दाग वा मुखको अल्सर हुन सक्छ।

हात, खुट्टा र मुखको रोग (HFMD) संक्रमणको कारण भएको विशिष्ट भाइरसको प्रतिरोधात्मक क्षमता (HFMD को बिरूद्ध) को परिणाम दिनेछ। यद्यपि, त्यसपछिको फरक भाइरसको संक्रमणले फेरि हात, खुट्टा र मुखको रोग (HFMD) थप दिन सक्छ।

प्रसारण शैली

यो रोग मुख्यतया संक्रमित व्यक्तिको नाक वा घाँटीको डिस्चार्ज, लार, पातल वा मलबाट तरल पदार्थ, वा दूषित वस्तुहरूको सम्पर्कद्वारा फैलिन्छ। यो रोग बिरामी भएको पहिलो हप्ताको अवधिमा सबैभन्दा संक्रामक हुन्छ र हप्तभर भाइरस दिसामा फेरा पर्न सक्छ।

इन्कुबेशन अवधि

इनक्युबेशन अवधि लगभग 3 - 7 दिनको हुन्छ।

व्यवस्थापन

हात, खुट्टा र मुखको रोग (HFMD) को लागी कुनै खास औषधि उपचार छैन। बिरामीहरूले प्रशस्त पानी पिउनुपर्दछ र पर्याप्त आराम लिनुपर्दछ, र ज्वरो र मुखको अल्सरको दुखाइ कम गर्न लाक्षणिक उपचार प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

रोग फैलिनबाट जोगिनका लागि बिरामी बालबालिकाहरू, सबै पुटिकाहरू नसुकदासम्म विद्यालय वा भेला हुनबाट टाढा रहनुपर्दछ। यदि संक्रमण इन्टेरोभाइरस 71 (EV71) को कारणले भएको हो भने, बिरामीलाई निको भएपछि दुई हप्तासम्म घरमा बस्न सल्लाह दिइन्छ (जस्तै: ज्वरो र दाग कम भएपछि, र पुटिकाहरू सुख्खा र क्रस्ट भएपछि)।

अभिभावकहरूले बच्चाको अवस्थालाई नजिकबाट निरीक्षण गर्नुपर्दछ र यदि निरन्तर उच्च ज्वरो, सर्तकतामा कमी आएको छ वा सामान्य अवस्था बिग्रेको छ भने तुरन्त चिकित्सकीय सल्लाह लिनु पर्छ।

रोकथाम

हात, खुट्टा र मुखको रोग (HFMD) लाई रोक्न कुनै प्रभावी खोप छैन। राम्रो व्यक्तिगत र वातावरणीय स्वच्छता, रोकथामको मुख्य आधार हो।

1. राम्रो व्यक्तिगत स्वच्छता कायम राख्नुहोस्

- हातको सरसफाइ बारम्बार गर्नुहोस्, विशेष गरी मुख र नाक वा आँखामा छुनु भन्दा अधि र पछि; खाना खानु वा खाना ह्यान्डल गर्नु अधि; छालाका फोकाहरू छोए पछि; र शौचालय प्रयोग गरे पछि।
- तरल साबुन र पानीले हात धुनुहोस्, र कम्तिमा 20 सेकेन्डको लागी रगडनुहोस्। त्यसपछि पानीले धुनुहोस् र सफा कपासको तौलिया वा कागजको तौलियाले सुकाउनुहोस्। अल्कोहलमा आधारित ह्यान्डरबलाई हातको स्वच्छतामा, तरल साबुन र पानीको विकल्प गर्नु हुँदैन, किनकि अल्कोहलमा हात, खुट्टा र मुखको रोग (HFMD)ले निम्त्याउने केही भाइरस (जस्तै EV71) लाई प्रभावकारी रूपमा मार्दैन। खोकदा वा हाँच्छिउं लाग्दा टिसु ऐपरले तपाईंको मुख र नाक छोप्नुहोस्। फोहोर टिश्यु पेपरलाई ढक्कन भएको फोहोर बिनमा फाल्नुहोस्, त्यसपछि हात राम्रोसँग धुनुहोस्।
- खानाको समयमा चपस्टिकहरू र चम्चाहरू प्रयोग गर्नुहोस्। अरूसँग खाना र पिउने पदार्थ साझेदारी नगर्नुहोस्।
- तौलिए र व्यक्तिगत आईटमहरू अरूसँग साझेदारी नगर्नुहोस्।
- संक्रमित व्यक्तिहरूसँग नजिक सम्पर्क (जस्तै चुम्बन, अङ्गालो) नगर्नुहोस्।
- काममा वा स्कूल कक्षाको उपस्थितिबाट जोगिनुहोस्, र अस्वस्थ महसुस भएमा चिकित्सा सल्लाह लिनुहोस्।
- संक्रमित व्यक्तिहरूलाई, खानेकुरा सम्हालन र बच्चा, बुढो र प्रतिरोधात्मक क्षमता नभएका मानिसहरूलाई हेरचाह प्रदान गर्नबाट रोक्नुहोस्।

2. राम्रो वातावरणीय स्वच्छता कायम राख्नुहोस्

- बारम्बार छुने सतहहरू जस्तै फर्निचर, खेलौना र सामान्य साझा वस्तुहरू 1:99 पातलो घरेलु ब्लीच (1 भाग 5.25% ब्लीच र पानी 99 भाग मिक्स गरेको) ले नियमित सफा र कीटाणुरहित गर्नुहोस्, 15 - 30 मिनेटसम्म छोडनुहोस्, र पानीले पखाल्नुहोस् र सुख्खा राख्नुहोस्।
- स्पष्ट दृष्टित पदार्थहरू जस्तै श्वास साव, बान्ता वा मलमूत्र सफा गर्न को लागी शोषक डिस्पोजेबल टावल प्रयोग गर्नुहोस्, र त्यसपछि सतह र नजिकैको क्षेत्रहरूलाई 1:49 पातलो घरेलु ब्लीच (1 भाग 5.25% ब्लीच र पानी 49 भाग मिक्स गरेको) ले सफा गर्नुहोस्। 15 - 30 मिनेटसम्म छोडनुहोस्, र पानीले पखाल्नुहोस् र सुख्खा राख्नुहोस्।
- स्कूल वा संस्थामा हात, खुट्टा र मुखको रोग (HFMD) प्रकोप हुँदा, समूह गतिविधिहरू नगर्नुहोस्। साथै, कर्मचारीको आवतजावतलाई कम गर्नुहोस् र सकेसम्म एउटै समूहका बालबालिकाको हेरचाह गर्न एउटै समूहका कर्मचारीको व्यवस्थित गर्नुहोस्।

थप स्वास्थ्य जानकारीको लागि, कृपया
स्वास्थ्य सुरक्षा केन्द्रको वेबसाइटमा जानुहोस् www.chp.gov.hk

ہاتھ، پاؤں اور منہ کے امراض

2023 جولائی 6 (6 July 2023)

مسبب عامل

بچوں میں باتھے، پاؤں اور منہ کا مرض (HFMD) ایک عام مرض ہے جو اینٹیرو وائرس جیسا کہ کاکس سیکی و ائرس اور اینٹیرو وائرس (EV71) کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔ اینٹیرو وائرس (EV71) کے سبب پیدا ہونے والا پاؤں اور منہ کا مرض (HFMD) خاص طور پر نشویش کا باعث ہے جیسا کہ بہ شدید تنفس (جیسا کہ وائرسی گردن توڑ بخار، سوزش دماغ، اور پولیو جیسے فالج) کے ساتھ زیادہ منسلک کیا جاتا ہے اور یہاں تک کہ موت کا باعث بن سکتا ہے۔ بانگ کاگ میں پاؤں اور منہ کا مرض (HFMD) کے لئے عمومی انتہائی ابہ سیزن منی سے جولائی اور کسی قدر کم شدت کے ساتھ اکتوبر سے دسمبر کے درمیان واقع ہو سکتا ہے۔

طبی خواص

یہ مرض زیادہ تر خودتک محدود ہے اور 7-10 دنوں میں تحلیل بوجاتا ہے۔ یہ عام طور پر بخار، اشتپاء کی کمی، تھکاؤٹ اور گلے کی خراش سے شروع ہوتا ہے۔ بخار کے ابتدائی حملہ کے ایک یا دو دن بعد، منہ میں تکلیف دہ پھوڑوں میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ وہ چھالوں کے ساتھ چھوٹے لال نشانوں کے طور پر شروع ہوتے ہیں اور پھر اکثر کھلے خم بن جاتے ہیں۔ وہ عام طور پر زبان، مسوڑوں، اور رخساروں کی اندرولی جانب واقع ہوتے ہیں۔ یہ جلدی دانوں جیسے بھی ہو سکتے ہیں جس میں خراش نہ ہو اور، بعض اوقات اس کے ساتھ چھالے ہوتے ہیں۔ سرخ دانے عام طور پر باتھے کی بتیبلیوں اور پاؤں کے تلوؤں پر نمودار ہوتے ہیں؛ اور کولوبون اور ایسا عضائی تناصل پر بھی نمودار ہو سکتے ہیں۔ پاؤں اور منہ کا مرض (HFMD) کے حامل ایک فرد میں ہو سکتا ہے، علامات نہ ہوں، یا صرف سرخ دانے یا صرف منہ کا السر ہو سکتا ہے۔

انفیکشن کا نتیجہ مخصوص وائرس جو پاؤں اور منہ کا مرض (HFMD) کی وجہ سے بنتا ہے، کے خلاف مامونیت (کے خلاف تحفظ) کی صورت میں نکلے گا۔ تابم، مختلف وائرس کے ساتھ بعد کے انفیکشنز پاؤں اور منہ کا مرض (HFMD) کے مزید دوروں کا سبب بن سکتے ہیں۔

ترسیلی طریقہ

مرض بینیادی طور پر متاثرہ فرد کی ناک یا گلے کے اخراجی مواد، تھوک، چھالے کے مواد، پاخانہ یا الودہ اشیاء کو چھوٹے سے اتصال کی وجہ سے پھیلتا ہے۔ یہ مرض، بیماری کے پہلے بقے کے دوران سب سے زیادہ متعدد ہوتا ہے اور ائرس پاخانہ میں بفتون تک پایا جا سکتا ہے۔

نگداشتی مدت

اس کی نگداشتی مدت 3-7 ایام پر محدود ہے۔

انتظام

پاؤں اور منہ کا مرض (HFMD) کے لئے کسی مخصوص دوا کا علاج نہیں ہے۔ مريضوں کو کافی مقدار میں پانی پینا چاہیے اور مناسب آرام کرنا چاہیے، اور بخار اور بیانی زخم سے تکلیف کو کم کرنے کے لئے علاماتی علاج حاصل کر سکتے ہیں۔

بیمار بچوں کو اسکول یا م مع سے دور رینا چاہیے جب تک کہ بیماری کو پہلے سے روکنے کے لئے تمام چھالے خشک نہ ہو جائیں۔ اگر انفیکشن کی وجہ اینٹیرو وائرس (EV71) ہے، تو مريض کو مرض سے صحت بیانی کے بعد دو بفتون کے لئے کمپریسٹ میں رینے کا مشورہ دیا جاتا ہے (جیسا کہ بخار اور سرخ دانے بیٹھ جاتے ہیں، اور ابلے بالکل خشک اور پرت دار ہو جائیں)۔

اگر مسلسل تیز بخار ہے، چوکسی میں کمی یا عمومی حالت میں طبعی بگاڑ ہو، تو والدین کو بچے کی حالت کی قریب سے نگرانی کرنی چاہیے اور فوری طور پر طبی امداد حاصل کرنی چاہیے۔

بچاؤ

پاؤں اور منہ کا مرض (HFMD) کو روکنے کے لئے کوئی مؤثر ویکسین نہیں ہے۔ بہتر ذاتی اور محلیاتی حفاظان صحت اس کی روک تھام کا بنیادی ذریعہ ہے۔

1. عمدہ ذاتی حفاظان صحت برقرار رکھیں

- بچوں کا حفاظان صحت اکثر اذ ام دین، خاص طور پر منہ، ناک یا انکوئون کو چھوٹے سے پہلے، کھانے کاھانے یا خوراک سے نمٹے سے پہلے، کسی چھالے کو چھوٹے کے بعد، اور ٹوانٹل استعمال کرنے کے بعد۔
- الکھل پر مبنی بیٹھ رہ کو باتھ کی صفائی کو مانی صابن اور پانی سے نتیبل نہیں کرنا چاہیے، کیونکہ الکھل پاؤں اور منہ کا مرض (HFMD) کا باعث بنتے والے کچھ وائرس (متلائی اینٹیرو وائرس (EV71)) کو مؤثر طریقے سے بلاک نہیں کرتا ہے۔
- کھانہ سے یا چھینکے بونے شو پپیر کے ساتھ اپنے منہ اور ناک کو ڈھانے لیں۔ ڈھنکن دار کڑا دان میں گندے ششوش تلف کریں، اس کے بعد چھی طرح باتھ دھو لیں۔
- کھانے کی پیش کش کے وقت چینی کاٹنا اور چمچ استعمال کریں۔ دوسروں کے ساتھ اپنی خوراک اور ڈرنکس کا اشتراک نہ کریں۔
- دوسروں کے ساتھ تولیے اور ذاتی اشیاء کا اشتراک نہ کریں۔
- متاثرہ افراد کے ساتھ قریبی روابط (جیسا کہ جومنے، گلے منے) سے پر بیز کریں۔
- اسکول میں کلاس میں شرکت کرنے سے گریز کریں، اور اگر طبیعت خراب محسوس ہو تو طبی مشورہ طلب کریں۔
- متاثرہ افراد کو غذا سے نمٹے اور بچوں، بزرگوں اور امیونوکمپر و مائزڈ افراد کی دیکھ بھال کرنے سے خارج کریں۔

2. عمدہ محلیات حفاظان صحت برقرار رکھیں

- کثرت سے چھوٹی جانے والی سطحات جیسا کہ فرنیچر، کھلونے اور عمومی مشترک اشیاء کو 1:99 کی گھریلو بلیج کے محلول (پانی کے 99 حصوں کے ساتھ 5.25% بلیج کے 1 حصہ کی آمیزش ہو) کو صاف کریں اور جراثیم سے پاک کریں، اور اس کے بعد پانی سے کھنگالیں اور خشک کر لیں۔
- واضخ غلاظت جیسا کہ تنفسی رطوبت کا اخراج، قریب میں خارج شدہ مادہ یا فضلہ کو صاف کرنے کے لئے جذب کرنیوالا قابل تلفی تولیہ استعمال کریں، اور پھر 1:49 کی گھریلو بلیج کے محلول (پانی کے 49 حصوں کے ساتھ 5.25% بلیج کے 1 حصہ کی آمیزش ہو) سطح اور قرب و جوار کی جگہوں کو جراثیم سے پاک کریں، اور 30-15 منٹوں کے لئے چھوڑ دیں، اور اس کے بعد پانی سے کھنگالیں اور خشک کر لیں۔

- جب پاؤں اور منڈ کا مرض (HFMD) کی وبا پھوٹی ہے تو اسکول یا ادارے میں گروپ کی سرگرمیوں سے احتراز کریں۔ اس کے علاوہ، عملے کی نقل و حمل کو کم سے کم کریں اور بچوں کے ایک گروپ کی دیکھ بھال کے لیے، جہاں تک ممکن ہو ایک الگ گروپ کا بندویست کریں۔

صحت سے متعلق مزید معلومات کے لیے، براہ مہربانی
www.chp.gov.hk سینٹر فار بیلٹھ پروٹیکشن کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں