

衛生防護中心網站 [www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)  
Centre for Health Protection website [www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)

**Penyakit Tangan, Kaki dan Mulut**

(Bahasa Indonesia version)

**Sakit sa Kamay, Paa at Bibig**

(Tagalog version)

**โรคมือเท้าปาก**

(Thai version)

# 手足口病

## Hand, Foot and Mouth Disease



# Penyakit Tangan, Kaki dan Mulut

6 Juli 2023 (6 July 2023)

## Agen penyebab

Penyakit Tangan, Kaki dan Mulut (HFMD) atau penyakit tangan, kaki dan mulut adalah penyakit yang umum terjadi pada anak-anak dan disebabkan oleh enterovirus seperti coxsackieviruses dan enterovirus 71 (EV71). Penyakit Tangan, Kaki dan Mulut (HFMD) yang disebabkan oleh enterovirus 71 (EV71) adalah yang meresahkan karena lebih berisiko tinggi terkait dengan komplikasi parah (seperti radang otak akibat virus, ensephalitis dan kelumpuhan serupa poliomyelitis) dan bahkan kematian. Musim kejadian Penyakit Tangan, Kaki dan Mulut (HFMD) tertinggi di Hong Kong adalah pada bulan Mei hingga Juli dan biasanya juga terjadi dalam jumlah lebih sedikit pada bulan Oktober hingga Desember.

## Fitur klinis

Penyakit ini kebanyakan akan hilang sendiri dan sembuh dalam waktu 7 – 10 hari. Biasanya penyakit ini diawali dengan demam, penurunan nafsu makan, kelelahan dan sakit tenggorokan. Satu atau dua hari setelah terjadi demam, luka-luka nyeri dapat muncul di bagian dalam mulut. Awalnya luka ini tampak seperti bintik-bintik merah kecil melepuh dan seringkali menjadi luka sariawan. Hal ini biasanya terjadi di lidah, gusi dan bagian dalam pipi. Mungkin juga terjadi ruam kulit yang tidak gatal dan terkadang disertai oleh luka. Ruam umumnya muncul pada telapak tangan dan kaki, dan juga dapat muncul pada bokong dan/atau kelamin. Penderita Penyakit Tangan, Kaki dan Mulut (HFMD) bisa jadi tidak menunjukkan gejala, atau hanya mengalami ruam atau luka mulut.

Penyakit Tangan, Kaki dan Mulut (HFMD) akan mengakibatkan kekebalan (atau perlindungan) terhadap virus spesifik yang menyebabkan infeksi. Akan tetapi, infeksi kelanjutan oleh virus yang berbeda dapat mengakibatkan kekambuhan Penyakit Tangan, Kaki dan Mulut (HFMD).

## Cara penularan

Penyakit ini terutama menyebar melalui kontak dengan cairan hidung atau tenggorokan, air liur, cairan luka atau feces orang yang terinfeksi, atau setelah menyentuh benda-benda yang terkontaminasi. Penyakit ini paling menular selama satu minggu pertama terjadinya penyakit dan virus dapat ditemukan pada feces selama berminggu-minggu.

## Periode inkubasi

Periode inkubasi berlangsung selama 3 -7 hari.

## Pengelolaan

Tidak ada obat-obatan khusus untuk Penyakit Tangan, Kaki dan Mulut (HFMD). Pasien harus banyak minum air dan beristirahat, dan juga pada menerima perawatan gejala untuk meredakan demam dan nyeri akibat luka mulut.

Anak yang sedang sakit harus menghindari pergi ke sekolah atau berkumpul hingga semua luka telah mengering untuk menghindari penularan penyakit. Jika infeksi diakibatkan oleh enterovirus 71 (EV71), pasien disarankan tetap di rumah selama dua minggu setelah sembuh dari penyakit (yaitu demam dan ruam telah mereda, dan luka telah kering dan mengeras).

Orang tua harus mengawasi kondisi anak dengan cermat dan segera mencari bantuan dokter jika demam tinggi tak kunjung turun, terjadi penurunan kesadaran atau penurunan kondisi secara umum.

## Pencegahan

Tidak ada vaksin yang efektif untuk mencegah Penyakit Tangan, Kaki dan Mulut (HFMD). Perawatan kebersihan pribadi dan lingkungan yang baik adalah pencegahan utamanya.

### 1. Jaga kebersihan pribadi yang baik

- Bersihkan tangan secara sering, terutama sebelum menyentuh mulut, hidung atau mata, sebelum makan atau menangani makanan, setelah menyentuh luka, dan setelah menggunakan toilet.
- Cuci tangan dengan sabun cair dan air setidaknya selama 20 detik. Kemudian bilas dengan air dan keringkan dengan handuk katun bersih atau handuk kertas. Handrub berbasis alkohol tidak boleh menggantikan kebersihan tangan dengan sabun cair dan air, karena alkohol tidak efektif membunuh beberapa virus (misalnya, enterovirus 71 (EV71)) yang menyebabkan Penyakit Tangan, Kaki dan Mulut (HFMD).
- Tutup mulut dan hidung dengan tisu ketika bersin atau batuk. Buang tisu kotor ke dalam tempat sampah berpenutup, lalu cuci tangan hingga bersih.
- Gunakan sumpit dan sendok penyaji pada saat makan. Jangan berbagi makanan dan minuman dengan orang lain.
- Jangan berbagi handuk dan benda-benda pribadi dengan orang lain.
- Hindari kontak dekat (seperti berciuman, berpelukan) dengan orang yang terinfeksi.
- Hindari masuk kerja atau sekolah, dan cari bantuan dokter jika tidak merasa sehat.
- Jangan biarkan orang yang terinfeksi menangani makanan atau merawat anak, orang tua, dan orang yang sistem kekebalan tubuhnya lemah.

### 2. Jaga kebersihan lingkungan yang baik

- Secara teratur bersihkan dan disinfeksi permukaan yang sering disentuh seperti perabotan, mainan dan barang-barang yang biasa digunakan bersama dengan pemutih yang sudah diencerkan 1:99 (campurkan 1 bagian 5,25% pemutih dengan 99 bagian air), biarkan selama 15 - 30 menit, dan kemudian bilas dengan air dan keringkan.
- Gunakan handuk sekali pakai penyerap untuk menyeka kontaminan yang tampak jelas seperti cairan sekresi pernapasan, dan kemudian disinfeksi permukaan dan daerah sekitarnya dengan pemutih yang diencerkan 1:49 (campurkan 1 bagian pemutih 5,25% dengan 49 bagian air), biarkan selama 15 - 30 menit dan kemudian bilas dengan air dan keringkan.
- Hindari aktivitas berkelompok saat terjadi wabah Penyakit Tangan, Kaki dan Mulut (HFMD) di sekolah atau institusi. Selain itu, minimalkan pertukaran staf dan atur agar kelompok staf yang sama selalu merawat kelompok anak yang sama sebisa mungkin.

Untuk informasi kesehatan lebih lanjut, silakan kunjungi situs web Pusat Perlindungan Kesehatan [www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)

# Sakit sa Kamay, Paa at Bibig

6 Hulyo 2023 (6 July 2023)

## Mga Sanhi

Ang sakit na hand, foot and mouth disease o (HFMD) ay isang karaniwang sakit sa mga bata na sanhi ng mga enterovirus tulad ng coxsackieviruses at enterovirus 71 (EV71). Ang Sakit sa Kamay, Paa at Bibig (HFMD) na sanhi ng enterovirus 71 (EV71) ay isang partikular na alalahanin dahil ito ay maaring magdulot ng mas malalang komplikasyon (tulad ng viral meningitis, encephalitis at mala-poliomyelitis na paralysis) at maging kamatayan. Karaniwang mataas ang kaso ng Sakit sa Kamay, Paa at Bibig (HFMD) sa Hongkong mula Mayo hanggang Hulyo at ang mababang panahon nito ay tuwing Oktubre hanggang Disyembre.

## Klinikal na Kaanyuhan

Ang sakit na ito ay karaniwang gumagaling ng kusa sa loob ng 7-10 araw. Karaniwang nagsisimula ito sa lagnat, kawalan ng ganang kumain, pagkapagod, at pamamaga ng lalamunan. Maaaring makaramdam ng pananakit sa loob ng bibig isa hanggang dalawang araw pagkatapos ng lagnat. Karaniwan itong nagsisimula sa maliliit na pulang butlig sa loob ng bibig na nagiging singaw. Kadalasang nalitaw ito sa dila, giligid, at sa loob ng pisngi. Maari ring magkakaroon ng mga pantal sa balat na hindi makati at minsan ay nagkakaroon pa ng mga butlig. Ang mga pantal ay kadalasang lumilitaw sa palad ng mga kamay at ilalim ng mga paa. Maari rin itong lumitaw sa puwitan o sa maselang bahagi ng katawan. Ang taong may Sakit sa Kamay, Paa at Bibig (HFMD) ay maaring walang sintomas, o magkaroon lamang ng mga pantal at sakit sa bibig.

Sakit sa Kamay, Paa at Bibig (HFMD) ay maaring magresulta sa kaligtasan o proteksiyon sa isang virus na naging sanhi ng impeksyon. Subalit, may mga impeksyon na may ibang virus na maaring magresulta sa ibang yugto ng Sakit sa Kamay, Paa at Bibig (HFMD).

## Paraan ng pag kakaroon

Ang sakit na ito ay kumakalat mula sa mga likido na nagmumula sa ilong o lalamunan, laway, at mga likidong mula sa dumi o ihi ng taong may sakit nito, o pagkatapos hawakan ang isang bagay na kontaminado ng virus. Ang sakit na ito ay nakakahawa sa unang linggong karamdaman at ang virus ay makikita sa dumi ng tao sa loob ng ilang linggo.

## Panahon ng Pagaantay

Ang panahon ng pag aantay ay simula 3-7 araw

## Pagkokontrol ng Sakit

Walang siguradong gamot na maibibigay para sa Sakit sa Kamay, Paa at Bibig (HFMD). Ang mga pasyente ay dapat na uminom ng maraming tubig, magkaroon ng sapat na pahinga, at maari ring bigyan ng gamot upang mapababa ang lagnat at singaw sa bibig.

Ang mga batang may sakit ay dapat munang lumiban sa klase o mga pagpupulong hanggang ang lahat ng sugat ay matuyo upang maiwasan ang pagkalat ng sakit. Kung ang impeksiyon ay sanhi ng enterovirus 71 (EV71), ang mga pasyente ay pinapayuhang manatili sa bahay sa loob ng 2 o mahigit pang linggo pagkatapos gumaling sa sakit (hal. lagnat at pantal ay humupa, at ang vesicles ay natuyo at nagbalat).

Ang mga magulang ay dapat bantayan maigi ang kondisyon ng mga bata at sumangguni agad sa doktor kapag tumaas ang lagnat, nagdedeliryo, at nanghihina ang buong katawan.

## Pag iwaw

Walang epektibong bakuna upang maiwasan ang Sakit sa Kamay, Paa at Bibig (HFMD). Ang pananatiling malinis sa katawan at paligid ang pangunahing paraan ng pag iwaw dito.

### 1. Panatilihin ang kalinisan sa katawan

- Palaging maghugas ng kamay, lalo bago at pagkatapos humawak sa bibig, ilong at mata; bago kumain o pag hawak sa mga pagkain; pagkatapos hawakan ang mga butlig; at pagkatapos gumamit ng banyo.
- Hugasan ang kamay ng sabon at tubig, at kuskusin sa loob ng 20 segundo. Pagkatapos ay banlawan ng tubig at patuyuin sa malinis na tuwalya o tisyu. Hindi dapat palitan ng alcohol-based handrub ang paglilinis ng kamay gamit ang liquid soap at tubig, sapagkat hindi epektibo ang alcohol sa pagpatay ng ilang mga virus (tulad ng enterovirus 71 (EV71)) na nagiging sanhi ng Sakit sa Kamay, Paa at Bibig (HFMD).
- Takpan ang bibig at ilong ng tisyu tuwing uubo o babahing. Itapon ang mga gamit na tisyu sa basurahan na may takip, pagkatapos ay maghugas maigi ng mga kamay.
- Gumamit ng chopstick at kutsara sa pagkain. Huwag ibahagi ang pagkain at tubig sa iba.
- Huwag magpahiram ng tuwalya o iba pang personal na gamit sa ibang tao.
- Iwasan ang pakikipaglapit (tulad ng paghalik at pagyakap) sa mga taong may impeksiyon
- Tumigil sa trabaho o sa klase sa paaralan, at kumunsulta sa doktor kung masama ang pakiramdam.
- Patigilin ang mga taong may impeksyon sa pag aasikaso ng pagkain at mga bata, matatanda, at ng mga taong mahina ang resistensya ng katawan.

### 2. Panatiliin ang Kalinisan sa paligid

- Palagiang maglinis at magdisinfect ng mga madalas na hawakang bagay tulad ng mga kagamitan, mga laruan at mga madalas gamitin gamit ang 1:99 na klorox (paghaluin ang 1 parte ng 5.25% klorox sa 99 parte ng tubig),

iwanan sa loob ng 15-30 minuto, pagkatapos ay banlawan ng tubig at hayaan matuyo.

- Gumamit ng nakakasipsip na tela upang mapunasan ang mga kontaminadong bagay tulad ng plema dura, at mga suka, at pagkatapos ay i-disinfect ang apektadong bagay o lugar gamit ang 1:49 na klorox at tubig (haluan ng 1 parte ng 5.25% ng klorox sa 49 parte ng tubig), iwan ng 15-30 minuto pagkatapos ay anlawan ng tubig at hayaan matuyo.
- Iwasan ang mga pagpupulong kapag may mga kaso ng Sakit sa Kamay, Paa at Bibig (HFMD) sa eskwela o ano mang institusyon. Bawasan din ang paggalaw ng mga tauhan at magtalaga ng kaparehong grupo ng mga tauhan upang mapangalagaan ang mga kabataan hanggat maari.

Para sa karagdagang impormasyon sa kalusugan, mangyaring Bisitahin ang Website ng Proteksyon ng Sentro para sa Kalusugan [www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)

(Hand, Foot and Mouth Disease – Thai Version)

## โรคมือเท้าปาก

6 กรกฎาคม 2023 (6 July 2023)

### สาเหตุที่ก่อให้เกิดโรค

โรคมือเท้าปาก (HFMD) เป็นโรคที่พบบ่อยในเด็กโดยเกิดจากเชื้อเอนเทอโรไวรัส เช่น coxsackieviruses และ เอนเทอโรไวรัส 71 (EV71) โรค โรคมือเท้าปาก (HFMD) ที่เกิดจากไวรัส เชื้อเอนเทอโรไวรัส 71 (EV71) มีความน่าเป็นห่วงเป็นพิเศษเนื่องจากมีความเกี่ยวข้องกับโรคแทรกซ้อนที่รุนแรง (เช่น เยื่อหุ้มสมองอักเสบจากไวรัส โรคไขสันหลังอักเสบ และโรคอัมพาตเหมือน poliomyelitis) และแม้แต่ถึงขั้นเสียชีวิต ฤดูระบาดของโรค โรคมือเท้าปาก (HFMD) ในฮ่องกงนั้นอยู่ในช่วงเดือนพฤษภาคมถึงกรกฎาคม และอาจเกิดขึ้นในช่วงเดือนตุลาคมถึงธันวาคม

### ลักษณะ และอาการของโรค

โรคนี้ส่วนใหญ่หายเองได้ และหายได้ภายใน 7 - 10 วัน โดยปกติเริ่มอาการด้วยการมีไข้ ความเป็นอากอาหารลดลง อ่อนเพลีย และเจ็บคอ หนึ่งถึงสองวันหลังจากเริ่มมีไข้จะมีแผลในปาก โดยเริ่มเป็นจุดแดงเล็ก ๆ เป็นตุ่ม และมักจะกลายเป็นแผล มักจะปรากฏขึ้นบนลิ้น เหงือก และกระพุ้งแก้ม อาจมีผื่นแดงที่ผิวหนังซึ่งไม่มีอาการคัน ในบางครั้ง พร้อมกับมีบาดแผล ผื่นมักปรากฏขึ้นบนฝ่ามือ และฝ่าเท้า และอาจปรากฏขึ้นที่ก้น และ/หรืออวัยวะเพศ ผู้ที่เป็นโรค โรคมือเท้าปาก (HFMD) อาจไม่มีอาการ หรืออาจมีเพียงแคผื่นแดง หรือแผลในปากเท่านั้น

โรค โรคมือเท้าปาก (HFMD) จะส่งผลให้ภูมิคุ้มกัน (ปกป้อง) ไวรัสเฉพาะที่ก่อให้เกิดการติดเชื้อ อย่างไรก็ตามการติดเชื้อที่ตามมาพร้อมกับไวรัสที่แตกต่างกันอาจส่งผลให้เกิด โรคมือเท้าปาก (HFMD) ในระยะถัดไป

### วิธีการแพร่กระจาย

การแพร่กระจายหลัก ๆ คือ การสัมผัสกับสารคัดหลั่งจากจมูก หรือลำคอ น้ำลาย ของเหลวจากตุ่มน้ำ หรืออุจจาระ หรือหลังจากสัมผัสวัตถุที่ปนเปื้อนของผู้ที่ติดเชื้อ โรคนี้ติดต่อได้มากที่สุดในช่วงสัปดาห์แรกของการเจ็บป่วย และไวรัสสามารถพบได้ในอุจจาระเป็นเวลาหลายสัปดาห์

### ระยะฟักตัว

ระยะฟักตัวอยู่ที่ประมาณ 3 - 7 วัน

### การจัดการ

ไม่มีการรักษาด้วยยาเฉพาะทางสำหรับโรค โรคมือเท้าปาก (HFMD) ผู้ป่วยควรดื่มน้ำมาก ๆ และพักผ่อนให้เพียงพอ และอาจเข้ารับการรักษาตามอาการเพื่อลดอาการไข้ และเจ็บปวดจากแผลในช่องปาก

เด็กที่ป่วยควรดื่บไปโรงเรียน หรืออยู่ร่วมกับผู้อื่นจนกว่าตุ้มจะแห้งเพื่อหลีกเลี่ยงการแพร่กระจายของโรค หากการติดเชื้อเกิดขึ้นจาก เชื้อเอนเทอโรไวรัส 71 (EV71) ผู้ป่วยควรพักอยู่ที่บ้านเป็นเวลาสองสัปดาห์ หรือนานกว่านั้นเพื่อให้หายจากโรค (เช่น อากาศชื้น และผื่นแดงลดลง รวมทั้งตุ้มแห้ง และมีผิวหนังปกคลุมแล้ว)

พ่อ แม่ควรเฝ้าติดตามอาการของเด็กอย่างใกล้ชิด และขอรับคำแนะนำจากแพทย์ทันที หากยังคงมีไข้สูง การตื่นตัวลดลง หรือมีสภาวะไม่ปกติ

## การป้องกัน

ไม่มีวัคซีนที่มีประสิทธิภาพในการป้องกันโรค โรคมือเท้าปาก(HFMD) สุขอนามัยส่วนบุคคล และสิ่งแวดล้อมที่ดีเป็นการป้องกันหลัก ๆ

### 1. รักษาสุขอนามัยส่วนบุคคลที่ดี

- ล้างมือให้สะอาดเป็นประจำ โดยเฉพาะก่อน และหลังการสัมผัสปาก จมูก หรือดวงตา ก่อนรับประทานอาหาร หรือจัดการกับอาหาร หลังจากการสัมผัสบาดแผล และหลังจากการใช้ห้องน้ำ
- ล้างมือด้วยสบู่เหลว และน้ำ แล้วถูเป็นเวลาอย่างน้อย 20 วินาที จากนั้นล้างด้วยน้ำ และเช็ดให้แห้งด้วยผ้าขนหนู หรือกระดาษเช็ดมือ น้ำยาฆ่าเชื้อที่มีแอลกอฮอล์ไม่ควรแทนที่การล้างมือด้วยสบู่และน้ำเพราะแอลกอฮอล์ไม่สามารถฆ่าเชื้อไวรัสบางชนิด (เช่น เชื้อเอนเทอโรไวรัส 71 (EV71)) ที่เป็นสาเหตุของโรค โรคมือเท้าปาก (HFMD) ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- ปิดปาก และจมูกของคุณด้วยกระดาษชำระเมื่อมีการจาม หรือไอ ทิ้งกระดาษที่เปื้อนลงในถังขยะที่มีฝาปิด จากนั้นล้างมือให้สะอาดทั่วถึง
- เสริฟอาหารด้วยตะเกียบ และช้อนในทุกมื้ออาหาร ห้ามแบ่งปันอาหาร และเครื่องดื่มให้กับผู้อื่น
- ห้ามใช้ผ้าขนหนู และสิ่งของส่วนตัวร่วมกันกับผู้อื่น
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสอย่างใกล้ชิด (เช่น การจูบ และการกอด) กับผู้ติดเชื้อ
- หยุดงาน หรือเข้าร่วมในห้องเรียนที่โรงเรียน รวมทั้งขอคำแนะนำจากแพทย์หากรู้สึกไม่สบาย
- ไม่ให้ผู้ติดเชื้อจัดการกับอาหาร และดูแลเด็ก ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง

### 2. รักษาสุขอนามัยสิ่งแวดล้อมที่ดี

- ทำความสะอาด และฆ่าเชื้อพื้นผิวที่ได้รับการสัมผัสอย่างสม่ำเสมอ เช่น เฟอร์นิเจอร์ของเล่น และสิ่งของที่ใช้ร่วมกันด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อที่ใช้ภายในครัวเรือนชนิดเจือจางอัตรา 1:99 (ผสม 1 ส่วนของน้ำยาฆ่าเชื้อ 5.25% กับน้ำ 99 ส่วน) ปล่อยให้แห้งเป็นเวลา 15 - 30 นาที แล้วจากนั้นล้างออกด้วยน้ำ จากนั้นทำให้แห้ง
- ใช้ผ้าขนหนูซับน้ำที่เช็ดแล้วทิ้งเช็ดสิ่งปนเปื้อนที่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า เช่น สารคัดหลั่งจากทางเดินหายใจ อาเจียน หรือของเสียที่ร่างกายขับออกมา แล้วทำการฆ่าเชื้อบนพื้นผิว และพื้นที่ใกล้เคียงด้วย 1:49 น้ำยาฆ่าเชื้อที่ใช้ภายในครัวเรือนชนิดเจือจาง

อัตรา (ผสม 1 ส่วนของน้ำยาฆ่าเชื้อ 5.25% กับน้ำ 49 ส่วน) ปล่อยให้แห้งเป็นเวลา 15 - 30 นาที แล้วจากนั้นล้างออกด้วยน้ำ จากนั้นทำให้แห้ง

- หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมเป็นกลุ่มเมื่อมีการแพร่ระบาดของโรค โรคมือเท้าปาก (HFMD) เกิดขึ้นในโรงเรียน หรือสถาบันการศึกษา เคลื่อนย้ายพนักงานให้น้อยที่สุด และจัดเตรียมพนักงานกลุ่มเดิม ให้เป็นผู้ดูแลเด็กกลุ่มเดิมให้นานที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมโปรด

ไปที่เว็บไซต์ [www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk) ของศูนย์คุ้มครองสุขภาพ