

กรณีมีเด็กป่วยจำนวนมาก โรงเรียนหรือสถานรับเลี้ยงเด็กต้อง  
ดำเนินการ ดังนี้

1. ปิดห้องเรียนที่มีเด็กป่วยหรือปิดทั้งโรงเรียนชั่วคราว  
(ประมาณ 5-7 วัน)
2. ทำความสะอาดสถานที่เพื่อฆ่าเชื้อโรค บริเวณห้องน้ำ  
ห้องส้วม สระว่ายน้ำ ครุฑ โรงอาหาร บริเวณที่เล่นของเด็ก สนาม  
เด็กเล่น โดยใช้ผงซักฟอก หรือสบู่ทำความสะอาดก่อนแล้วตาม  
ด้วยน้ำยาฟอกขาว ทิ้งไว้ประมาณ 10 นาทีแล้วล้าง/เช็ด/แช่  
ด้วยน้ำสะอาดเพื่อป้องกันสารเคมีตกค้าง
3. ทำความสะอาดของเล่น เครื่องใช้ของเด็กด้วยการซัก  
ล้างแล้วผึ่งแดดให้แห้ง
4. หยุดใช้เครื่องปรับอากาศ เปิดม่านให้แสงแดดส่องให้  
ทั่วถึง

สำหรับเจ้าหน้าที่อยู่ในวัยอนุบาล ที่มักจะติดโรคต่าง  
ๆ ได้ง่าย อย่างโรคมือเท้าปาก การฝึกวินัยล้างมือให้สะอาดทุก  
ครั้ง จะเป็นวิธีหนึ่งที่ป้องกันการติดเชื้อจากการสัมผัสได้ดี ซึ่งพ่อ  
แม่ผู้ปกครองหรือคุณครู อาจลองใช้สื่อสุขศึกษาสอนล้างมือผ่าน  
การร้องเพลง ที่ สสส. ได้เคยจัดทำไว้ เพื่อช่วยสร้างความ  
เพลิดเพลินให้กับการล้างมือ โดยสอนให้เด็กๆ ร้องเพลง ช้าง ช้าง  
ช้าง จนจบ 1 รอบ ใช้เวลาเพียง 20-30 วินาที ก็ถือว่าเป็น  
ระยะเวลาล้างมือที่นานพอจะเจอจากเชื้อไวรัสได้มากที่สุด



**เพียงแค่ล้างมือให้สะอาด ก็มีโอกาที่จะ  
ปลอดภัยจากโรคมือเท้าปากได้ไม่ยาก และยัง  
เป็นการลดการเกิดโรคติดต่อได้ทางหนึ่ง**



คู่มือประชาชน

เรื่อง

โรคมือ เท้า ปาก

จัดทำโดย

องค์การบริหารส่วนตำบลบางเตย

สำนักปลัด งานสาธารณสุข

โครงการรณรงค์ควบคุมและป้องกันโรคติดต่อ



## โรคมือ เท้า ปาก

### ความหมายโรคมือเท้าปาก

เกิดจากเชื้อไวรัสลำไส้หรือเอนเทอโรไวรัสหลายชนิด พบได้บ่อยในเด็กทารก และเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปีในโรงเรียนอนุบาล สถานรับเลี้ยงเด็ก ศูนย์เด็กเล็กสถานที่เล่นของเด็กในห้างสรรพสินค้า โดยเฉพาะในที่อยู่ร่วมกันอย่างแออัด จะมีโอกาสที่เกิดการระบาดได้โรคเกิดประปรายตลอดปี แต่จะเพิ่มมากขึ้นในฤดูฝนซึ่งอากาศเย็นและชื้น

### การแพร่ติดต่อ

การติดต่อส่วนใหญ่เกิดจากได้รับเชื้อไวรัสเข้าสู่ปากโดยตรง โรคแพร่ติดต่อง่ายในช่วงสัปดาห์แรกของการป่วย โดยเชื้อไวรัสติดมากับมือหรือของเล่นที่เปื้อนน้ำลาย น้ำมูก น้ำจากตุ่มพองและแผล หรืออุจจาระของผู้ป่วย และเกิดจากการไอจามรดกัน โดยหายใจเอาเชื้อที่แพร่กระจายจากละอองฝอยของผู้ป่วย สำหรับการติดเชื้อจากอุจจาระจะเกิดได้ในระยะที่เด็กมีอาการทุเลา จนกระทั่งหายป่วยแล้วประมาณ 1 เดือน แต่จะเกิดขึ้นได้น้อยกว่า

### อาการของโรค

หลังจากได้รับเชื้อ 3-6 วัน ผู้ติดเชื้อจะเริ่มแสดงอาการป่วย เริ่มด้วยมีไข้ต่ำๆ อ่อนเพลีย ต่อมาอีก 1-2 วัน มีอาการเจ็บปาก กลืนน้ำลายไม่ได้ และไม่ยอมทานอาหารเนื่องจากมีตุ่มแดงที่ลิ้น เหงือก และกระพุ้งแก้ม จะพบตุ่มหรือผื่นนูนสีแดงเล็ก (มักไม่คัน) ที่ฝ่ามือ นิ้วมือ ฝ่าเท้า และอาจพบที่ก้นด้วย ตุ่มนี้จะกลายเป็นตุ่มพองใส บริเวณรอบๆ อักเสบและแดง ต่อมาตุ่มจะแตกเป็นแผลหลุมตื้นๆ อาการจะทุเลาและหายเป็นปกติ ภายใน 7-10 วัน



### การรักษา

- โรคนี้ไม่มียารักษาโดยเฉพาะ แพทย์จะให้ยารักษาตามอาการ เช่น ยาลดไข้ ยาทาแก้ปวด ในรายมีแผลที่ลิ้นหรือกระพุ้งแก้ม
- ผู้ปกครองหรือผู้เลี้ยงดูเด็ก ควรเช็ดตัวเด็กเพื่อลดไข้เป็นระยะ และให้ผู้ป่วยรับประทานอาหารอ่อนๆ รสไม่จัด ดื่มน้ำ และน้ำผลไม้และนอนพักผ่อนมากๆ ถ้าเป็นเด็กอ่อน อาจต้องป้อนนมให้แทนการดูดจากขวด
- ตามปกติโรคมักไม่รุนแรงและไม่มีอาการแทรกซ้อนแต่เชื้อไวรัสบางชนิด เช่น เอนเทอโรไวรัส 71 อาจทำให้มีอาการรุนแรงได้ จึงควรดูแลเด็กอย่างใกล้ชิดหากพบมีไข้สูง ซึม ไม่ยอมทานอาหารหรือน้ำดื่ม อาเจียนบ่อย หอบ แขนขาอ่อนแรง ชัก ต้องรีบพาไปโรงพยาบาลทันที เพราะอาจเกิดภาวะสมองอักเสบ กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ หรือน้ำท่วมปอด ซึ่งจะรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้



### การป้องกันโรค

- โรคนี้ยังไม่มีวัคซีนป้องกัน แต่ป้องกันได้โดยการรักษาสุขอนามัย ผู้ปกครองควรแนะนำบุตรหลานและผู้เลี้ยงดูเด็กให้ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ (ก่อนและหลังเตรียมอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร ภายหลังการขับถ่ายหรือเปลี่ยนผ้าอ้อม ภายหลังการดูแลเด็กป่วย) ตัดเล็บ ให้สั้น หลีกเลี่ยงการใช้สิ่งของ

ร่วมกัน (เช่น ขวดนม แก้วน้ำ หลอดดูด ผ้าเช็ดหน้า และผ้าเช็ดมือ) และใช้ช้อนกลาง

- สถานรับเลี้ยงเด็กและโรงเรียนอนุบาล ต้องจัดให้มีอ่างล้างมือและส้วมที่ถูกสุขลักษณะ หมั่นดูแลรักษาสุขลักษณะของสถานที่และอุปกรณ์เครื่องใช้ให้สะอาดอยู่เสมอ รวมถึงการจัดอุจจาระเด็กให้ถูกต้องด้วย

### วิธีการควบคุมโรค

หากพบเด็กป่วย ต้องรีบแยกเพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อแพร่ไปยังเด็กคนอื่นๆ ผู้ปกครองควรรีบพาเด็กไปพบแพทย์ และหยุดรักษาตัวที่บ้านประมาณ 5-7 วัน หรือจนกว่าจะหายเป็นปกติ ระหว่างนี้ ควรสังเกตอาการผิดปกติที่อาจเกิดขึ้น ไม่ควรพาเด็กไปในสถานที่แออัด เช่น สนามเด็กเล่นสระว่ายน้ำ ตลาด และห้างสรรพสินค้า ควรอยู่ในที่ที่มีการระบายถ่ายเทอากาศได้ดี ใช้ผ้าปิดจมูกปากเวลาไอจาม และระมัดระวังการไอจามรดกัน ผู้เลี้ยงดูเด็กต้องล้างมือให้สะอาดทุกครั้งหลังสัมผัสน้ำมูก น้ำลาย หรืออุจจาระเด็กป่วย

