

โรคมือ เท้า ปาก

Hand, Foot and Mouth Disease

เชื้อที่เป็นสาเหตุ : เป็นโรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อไวรัสในลำไส้มนุษย์ กลุ่ม Enterovirus พบในมนุษย์เท่านั้น มีหลายสายพันธุ์ สำหรับสายพันธุ์ที่ทำให้เกิดโรคมือ เท้า ปาก ได้แก่ Coxsackie virus group A, B และ Enterovirus ๗๑

ลักษณะของโรค : มักพบในเด็กอายุน้อยกว่า ๕ ปี ผู้ติดเชื้อส่วนมากมักไม่แสดงอาการป่วย หรือถ้ามีอาการก็อาจมีอาการเพียงเล็กน้อย เช่น มีไข้ ปวดศีรษะ คลื่นไส้ ปวดเมื่อย เป็นต้น โดยจะปรากฏอาการดังกล่าวอยู่ที่ ๓-๕ วัน แล้วหายได้เอง หรือมีอาการใช้ร่วมกับตุ่มพองเล็กๆเกิดขึ้นที่ผิวหนังบริเวณฝ่ามือ ฝ่าเท้า และในปาก มักพบบริเวณเพดานลิ้น กระพุ้งแก้ม เหงือก เป็นสาเหตุให้เด็กไม่อดนม ไม่กินอาหารเพราะเจ็บ อาจมีน้ำลายไหล อาเจียน บางรายอาจไม่พบตุ่มพองเกิดขึ้น แต่บางรายก็อาจมีอาการรุนแรง ขึ้นอยู่กับชนิดของเชื้อไวรัส เช่น Enterovirus ๗๑ อาจมีอาการทางสมองร่วมด้วย เช่น เยื่อหุ้มสมองอักเสบแบบไม่ติดเชื้อ หรือมีอาการคล้ายโปลิโอ ถ้ามีอาการรุนแรงอาจเสียชีวิตได้ เนื่องจากเกิดการอักเสบส่วนก้านสมอง หัวใจวาย และมีภาวะน้ำท่วมปอด

การติดต่อ : เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายทางปากโดยตรง ซึ่งอาจติดมากับมือ ของเล่น ที่ปนเปื้อนน้ำมูก น้ำลาย น้ำจากตุ่มพอง แผลในปาก อุจจาระ ภาชนะที่ใช้ร่วมกัน เช่น ช้อน แก้วน้ำ เป็นต้น โรคนี้ติดต่อกันได้ง่าย ซึ่งในช่วงของสัปดาห์แรกของการป่วยเชื้อจะอยู่ในอุจจาระของผู้ป่วยได้นานเป็นเดือนหลังจากเริ่มป่วย และยังคงแพร่กระจายเชื้อได้

ระยะฟักตัว : อยู่ที่ ๓-๕ วันหลังได้รับเชื้อ

การรักษา : ไม่มีการรักษาเฉพาะ ใช้การรักษาตามอาการเพื่อบรรเทาอาการต่างๆ ดังนี้

- ถ้ามีไข้ ใช้ยาลดไข้ ยาพาราเซตามอล และควรเช็ดตัวเพื่อลดไข้เป็นระยะ
- หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่มีส่วนผสมของสเตียรอยด์ทั้งชนิดกินและทาเพราะจะทำให้อาการของโรคกำเริบมากขึ้น
- รับประทานอาหารอ่อนๆ
- ดื่มน้ำ และน้ำผลไม้
- นอนพักผ่อนมากๆ
- ถ้าผู้ป่วยมีอาการแทรกซ้อนรุนแรง ควรไปพบแพทย์เพื่อรับการรักษา

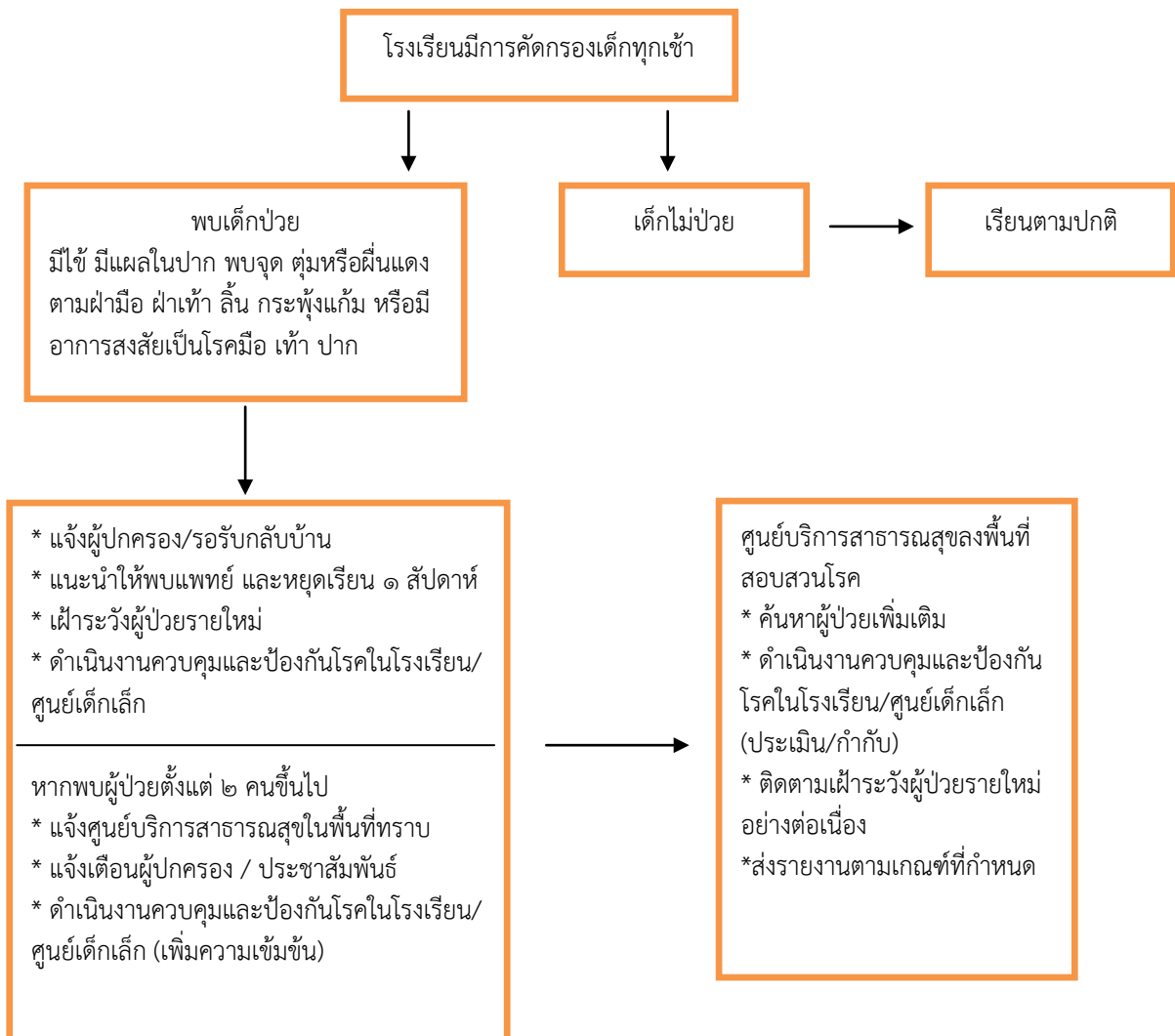
การป้องกันโรค :

- ไม่ควรนำเด็กเล็กไปในชุมชนสาธารณะที่มีคนอยู่เป็นจำนวนมากๆเช่น ห้างสรรพสินค้า ตลาด สระว่ายน้ำ ควรอยู่ในที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสผู้ป่วย ระวังการไอจามรดกัน
- ควรดูแลรักษาความสะอาดทั่วไปและสุขอนามัยส่วนบุคคล โดยล้างมือฟอกสบู่ให้สะอาดก่อน และหลังเตรียมอาหาร ก่อนรับประทานอาหารและหลังขับถ่ายทุกครั้ง
- รับประทานอาหารที่สะอาด ปรุงใหม่ๆ ไม่มีแมลงวันตอม
- ใช้ช้อนกลางและหลีกเลี่ยงการใช้แก้วน้ำหรือหลอดดูดน้ำร่วมกัน
- ถ้าพบผู้ป่วยเป็นโรคมือ เท้า ปาก ควรรีบแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่โดยเร็ว เพื่อดำเนินการควบคุมโรคต่อไป

แนวทางการเฝ้าระวังโรคมือ เท้า ปาก ในสถานศึกษา/ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก

1. ให้ครูตรวจคัดกรองเด็กนักเรียนทุกเช้าก่อนเข้าห้องเรียน หากพบเด็กมีไข้ มีแผลในปาก พบจุด ตุ่มหรือผื่นแดงตามฝ่ามือ ฝ่าเท้า ลิ้น กระพุ้งแก้ม หรือมีอาการสงสัยเป็นโรคมือ เท้า ปาก แนะนำให้แยกเด็ก ออกไม่ให้ปะปนกับเด็กปกติ ติดต่อให้ผู้ปกครองมารับกลับบ้านและพาไปพบแพทย์ ในกรณีที่ในพื้นที่ที่มีการระบาด หากพบตุ่มในปาก โดยยังไม่มีอาการอื่น ควรขอความร่วมมือจากผู้ปกครองให้เด็กหยุดเรียน ๑ สัปดาห์ เนื่องจากสามารถแพร่เชื้อไปในสิ่งแวดล้อมและนำไปสู่เด็กคนอื่นๆได้
2. หากพบนักเรียนป่วยเป็นโรคมือเท้าปากตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไปในโรงเรียน ให้พิจารณาแจ้งข่าวการระบาดแก่ศูนย์บริการสาธารณสุขในพื้นที่รับทราบทันที และแจ้งเตือนผู้ปกครอง ประชาสัมพันธ์ ให้รับทราบสถานการณ์การระบาดของโรคมือ เท้า ปากภายในโรงเรียนพร้อมแจ้งมาตรการที่ทางโรงเรียนได้ดำเนินการในการป้องกันควบคุมการระบาดของโรคมือ เท้า ปาก เพื่อสร้างความร่วมมือตลอดจนความเข้าใจระหว่างโรงเรียน ผู้ปกครอง และหน่วยงานราชการที่เกี่ยวข้อง

แนวทางการเฝ้าระวังโรคมือ เท้า ปาก ในสถานศึกษา/ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก



แนวทางการป้องกันควบคุมโรคมือ เท้า ปาก ในสถานศึกษา หรือสถานรับเลี้ยงเด็กก่อนวัยเรียน

ก่อนเปิดภาคเรียน

๑. ทำความสะอาดอุปกรณ์เครื่องใช้ต่าง ๆ ในห้องเรียน ห้องครัว ภาชนะใส่อาหาร รวมทั้งห้องน้ำ ห้องส้วม อาคารสถานที่ต่างๆ

๒. จัดเตรียมสิ่งของเครื่องใช้ของเด็ก แยกเป็นรายบุคคล ไม่ให้ใช้ปะปนกัน เช่น ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ ช้อนอาหาร เป็นต้น รวมทั้งพยายามจัดหาอุปกรณ์ให้นักเรียนได้ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ ก่อนรับประทานอาหารและหลังจากเข้าห้องส้วม

๓. แนะนำครู เรื่องโรคมือ เท้า ปาก และอนามัยส่วนบุคคล และเตรียมการกรณีเกิดการระบาดในโรงเรียน

เปิดภาคเรียน

กรณีโรงเรียน ศูนย์เด็กเล็ก หรือสถานรับเลี้ยงเด็กที่ไม่มีเด็กป่วย (ก่อนการระบาด)

๑. พ่อแม่ผู้ปกครองและครู ควรแนะนำสุขอนามัยส่วนบุคคลแก่บุตรหลานและผู้ดูแลเด็ก โดยเฉพาะการล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนการเตรียมอาหารหรือก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย การรักษาสุขอนามัยในการรับประทานอาหาร เช่น การใช้ช้อนกลาง หลีกเลี่ยงการใช้แก้วน้ำร่วมกัน

๒. ควรส่งเสริมให้เด็กมีนิสัยรักษาความสะอาดต่างๆ ไป เช่นการล้างมือและควรให้เด็กอยู่ในที่ที่มีอากาศโปร่ง มีการระบายอากาศที่ดีและไม่พาเด็กเล็กไปในที่แออัด

๓. ควรดูแลให้มีการปฏิบัติตามมาตรฐานด้านสุขลักษณะของสถานที่อย่างสม่ำเสมอ เช่น การเช็ดถูอุปกรณ์เครื่องเรือน เครื่องเล่นหรืออุปกรณ์การเรียนการสอนต่างๆ ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อหรือน้ำยาทำความสะอาดที่ใช้ตามบ้านเรือน หมั่นเปิดห้องให้อากาศถ่ายเทดีและแสงแดดส่องทั่วถึง รวมทั้งการกำจัดอุจจาระ ปัสสาวะให้ถูกต้อง

ช่วงที่เกิดโรคระบาด

มาตรการช่วงที่เกิดโรคระบาดต้องเน้นการสกัดกั้นการแพร่กระจายของเชื้อโรค ซึ่งอาจมีความจำเป็นจะต้องปิดสถานที่ เช่น สถานรับเลี้ยงเด็ก โรงเรียนอนุบาล(อาจรวมถึงสระว่ายน้ำ สถานที่แออัด) เพื่อหลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับเด็กป่วย ต้องจัดให้มีอ่างล้างมือและส้วมที่ถูกสุขลักษณะโดยเน้นการล้างมือบ่อยๆ หมั่นดูแลรักษาสุขลักษณะของสถานที่และอุปกรณ์เครื่องใช้ให้สะอาดอยู่เสมอ กำจัดอุจจาระเด็กให้ถูกต้อง

แนะนำให้ผู้ปกครองรีบพาเด็กป่วยไปพบแพทย์เพื่อรับการรักษาและดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด ซึ่งโดยทั่วไปโรคนี้นักไม่รุนแรง ผู้ป่วยจะหายเป็นปกติภายใน ๗ -๑๐ วัน แต่หากเด็กมีอาการแทรกซ้อน เช่น ไข้สูง ซึม อาเจียน หอบ ต้องรีบพาไปรับการรักษาที่โรงพยาบาลทันที

หากพบเด็กป่วยต้องรีบแยกออกจากเด็กอื่น เพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อโรคแพร่ไปยังเด็กอื่นๆ และให้ผู้ปกครองพาเด็กไปพบแพทย์ หยุดรักษาตัวที่บ้านประมาณ ๑ สัปดาห์ หรือ จนกว่าจะหายเป็นปกติไม่พาเด็กป่วย ไปยังสถานที่แออัด เช่น สนามเด็กเล่น สระว่ายน้ำ ตลาด ห้างสรรพสินค้า ควรให้อยู่ในที่ที่ระบายถ่ายเทอากาศได้ดี ใช้ผ้าปิดจมูกปากเวลาจามหรือสวมหน้ากากอนามัย และระมัดระวังการไอจามรดกัน และผู้ดูแลเด็กต้องล้างมือให้สะอาดทุกครั้งหลังสัมผัสน้ำมูก น้ำลาย หรืออุจจาระเด็กป่วย

หากมีเด็กป่วยจำนวนมาก

ผู้บริหารสถานศึกษาหรือผู้จัดการสถานรับเลี้ยงเด็กก่อนวัยเรียนควรดำเนินการดังนี้

๑. ปฏิบัติตามหลักเกณฑ์การควบคุมป้องกันโรคและอันตรายในสถานรับเลี้ยงเด็ก
๒. ปิดห้องเรียนที่มีเด็กป่วยหรือปิดทั้งโรงเรียนหรือสถานรับเลี้ยงเด็ก
๓. ทำความสะอาดสถานที่เพื่อฆ่าเชื้อโรค บริเวณห้องน้ำ ห้องส้วม สระว่ายน้ำ ครัว โรงอาหาร บริเวณที่เล่นเด็ก สนามเด็กเล่น โดยใช้สารละลายเจือจางของน้ำยาฟอกผ้าขาว (๒๐ มิลลิลิตร ต่อ น้ำ ๑ ลิตร) หรือน้ำยาทำความสะอาดที่ใช้ตามบ้านเรือน แล้วเช็ดล้างด้วยน้ำสะอาด
๔. ทำความสะอาดของเล่น เครื่องใช้ของเด็ก ด้วยการซักล้างปกติแล้วผึ่งแดดให้แห้งเพื่อฆ่าเชื้อโรค
๕. หยุดใช้เครื่องปรับอากาศ เปิดให้แสงแดดส่องให้ทั่วถึง เพื่อฆ่าเชื้อโรค
๖. ติดต่อเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพื่อแจ้งการระบาดของโรคและขอรับคำแนะนำในการควบคุมโรค
๗. ให้สุศึกษาประชาสัมพันธ์หรือแนะนำผู้ปกครองและผู้ดูแลเด็กที่เหมาะสม จะทำให้เกิดความเข้าใจไม่ตื่นตระหนกและให้ความร่วมมือซึ่งหากมีเด็กป่วยให้รีบมาพบแพทย์ แยกเด็กออกจากเด็กคนอื่นๆ เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค

คำแนะนำในการทำความสะอาด

๑. เชื้อโรคที่ทำให้เป็นโรคมือ เท้า ปากสามารถทำลายได้ดังนี้

- แสงอุตราไวโอเล็ตในแสงแดด ในสภาพที่แห้ง
- การต้มที่ ๕๐- ๖๐ องศาเซลเซียส นาน ๓๐ นาที
- น้ำยาซักล้างทั่วไป, โซเดียมไฮโปคลอไรต์ (Sodium Hypochlorite) ๑ % หรือ กลูตาราลดีไฮด์ (Glutaraldehyde), ฟอรัมาลดีไฮด์ (Formaldehyde) ๐.๓ % และคลอรีนผสมน้ำ ๐.๑ ppm (part per million)
- วิธีทำให้ปราศจากเชื้อ (Pasteurization), steam sterilization, Ethylene Oxide Sterilization (ETO) และ hydrogen peroxide gas plasma

๒. ความเข้มข้นของคลอรีนในสระว่ายน้ำต้องมีอย่างน้อย ๑ มิลลิกรัมต่อลิตร (๑ ppm) ซึ่งเป็นปริมาณที่ทำลายเชื้อได้ แต่อย่างไรก็ตามไม่ควรนำเด็กป่วยไปสระว่ายน้ำ และปฏิบัติตามข้อปฏิบัติของสระว่ายน้ำอย่างเคร่งครัด

๓. การทำความสะอาดพื้นผิวต่างๆ ที่เด็กป่วยสัมผัส แนะนำให้ทำความสะอาดแบบสปูหรือผงซักฟอกปกติก่อน แล้วตามด้วยน้ำยาฟอกขาว เช่น คลอโรกซ์ ไฮเตอร์ ทิ้งไว้ ๑๐ นาที แล้วล้าง เช็ดหรือแช่ด้วยน้ำสะอาด เพื่อป้องกันสารเคมีตกค้าง ส่วนของเล่นที่เด็กอาจเอาเข้าปากได้ ให้ทำความสะอาดด้วยสปูหรือผงซักฟอกตามปกติแล้วนำไปผึ่งแดด

คำแนะนำในการพิจารณาปิดและเปิดสถานที่

ควรพิจารณาปิดสถานที่ดูแลเด็ก โรงเรียนอนุบาล-ประถม ศูนย์เด็กเล็กหรือสถานรับเลี้ยงเด็ก ดังนี้

๑. เมื่อมีเด็กป่วยด้วยโรคมือ เท้า ปาก มากกว่า ๒ ราย ในห้องเรียนหรือชั้นเรียนเดียวกันภายในระยะเวลา ๑ สัปดาห์ หรือมีผู้ป่วยที่ได้รับการตรวจยืนยันว่าติดเชื้อเอนเทอโรไวรัส ๗๑ ตั้งแต่ ๑ รายขึ้นไปให้พิจารณาปิดเฉพาะห้องเรียนหรือชั้นเรียน

๒. ถ้ามีเด็กป่วยด้วยโรคมือ เท้า ปาก หลายห้องหรือหลายชั้นเรียนให้พิจารณาปิดสถานที่หรือโรงเรียน

๓. ปิดสถานที่หรือโรงเรียน เป็นเวลาประมาณ ๕ วัน

๔. ในระหว่างปิดสถานที่หรือ โรงเรียน ควรทำความสะอาดสถานที่ อุปกรณ์ ของเล่นและสิ่งของต่างๆ ด้วยน้ำยาทำความสะอาดและวิธีทำความสะอาดที่เหมาะสม

๕. เปิดห้องเรียน ชั้นเรียนหรือโรงเรียน เมื่อสิ้นสุดระยะเวลา ๕ วัน และได้มีการทำความสะอาดอย่างดีแล้วและมีการตรวจสอบแล้วไม่มีนักเรียนหรือเด็กในห้องนั้นมีอาการป่วยเพิ่มอีก