የእጅ፣ የእግር እና የአፍ በሽታ (HFMD)

ውድ ወላጅ ወይም አሳዳጊ፣

ይህ የእውነታ ወረቀት የቀረበልዎት ምክንያት:

- ☐ **ምክንያቱም እርስዎ ወይም ልጅዎ ለእጅ፣ ለእግር እና ለአፍ በሽታ (HFMD) ተጋልጠው ሊሆን ስለሚችል ነው።**
- ☐ **ለመረጃ አገልግሎት ብቻ።**

ስለ እጅ፣ እግር እና አፍ በሽታ (HFMD) አጠቃላይ መረጃ

HFMD ምንድን ነው?

- በ "ኢንትሮቫይረስ ቡድን" ውስጥ በሚገኙ ቫይረሶች ይከሰታል።
- በጨቅላ ህጻናት እና ከ 5 አመት በታች በሆኑ ህጻናት ልጆች ላይ የተለመደ በሽታ ነው።
- በቀላሉ ሊሰራጭ ይችላል።
- ብዙውን ጊዜ ከባድ አይደለም።
- በበጋ እና በመኸር መጀመሪያ ላይ በጣም የተለመደ ነው።
- ምንም እንኳን ተመሳሳይ ቢመስሉም "የእጅ, የእግር እና የአፍ በሽታ " (HFMD) በከብቶች, በግ, ፍየሎች እና አሳማዎች ላይ ከሚገኘው "የእግር-እና-አፍ በሽታ" የተለየ ነው።

ማን ሊያገኘው ይችላል?

- ማንኛውም ግለሰብ ቀደም ብሎ ቢያዝም እንኳ እንደገና በ HFMD በሽታ ሊያዝ ይችላል።
- ብዙውን ጊዜ ከ 5 ዓመት በታች ባሉ ህጻናት ልጆች ላይ ነው የሚከሰተው።
- እርጉዝ ከሆኑ፣ ለ HFMD በሽታ ተጋልጫለሁ ብለው ካሰቡ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ያነጋግሩ።

ምልክቶቹ ምንድን ናቸው?

- ትኩሳት (የአሜሪካ የሕፃናት ሕክምና አካዳሚ ትኩሳትን 100.4°F (38°ሴ) ወይም ከዚያ በላይ የሙቀት መጠን ትኩሳት እንደሆነ ይገልፃል)።
- በሚውጡበት ጊዜ ሕመምን የሚያስከትሉ የአፍ ቁስሎች።
- በመጀመሪያ እንደ ቀይ ነጥብጣብ ሆኖ የሚወጣ እና ቆየት ብሎ ወደ ውሃ የሚቋጥር ቁስል ላይ የሚዳርግ የቆዳ ሽፍታ።
  - ብዙውን ጊዜ ውሃ የሚቋጥር ቁስል በእጆች መዳፍ፣ በጣቶች እና በእግሮቹ ላይ ይወጣል።
  - ውሃ የሚቋጥር ቁስል በሌሎች የሰውነት ክፍሎች ላይም ሊታዩ ይችላሉ።
- አብዛኞዎቹ ምልክቶች በ 7 እስከ 10 ቀናት ውስጥ ይጠፋሉ።
- አንዳንድ ሰዎች ምልክት ላይኖራቸው ይችላል፣ ነገር ግን ቫይረሱን ለሌሎች ሊያስተላልፉ ይችላሉ።

እንዴት ይተላለፋል?

- ቫይረሱ የሚገኘው በ:
  - በሳል፣ በማስነጠስ እና ከአፍንጫ በሚወጡ ጠብታዎች ውስጥ ይገኛል።
  - ውሃ ከሚቋጥር ቁስሎች ወይም ከቁስል ቅርፊ ውስጥ ከሚወጡ ፈሳሾች

- ከአፍ ላይ ባሉ ቁስሎች ላይ ከሚወጣ ምራቅ ወይም ለሃጩ
- ሰገራ (ካካ)

- HFMD ያለበት ሰው ሲያስል ወይም ሲያስነጥስ አጠገብ ያለው ሰው የወጡትን ጠብታዎች ከተነፈሰ ቫይረሱ ሊሰራጭ ይችላል።
- ሰው ሲያስል ወይም ሲያስነጥስ ቫይረሱ ሊሰራጭ ይችላል እና ሌላ ሰው ነጠብጣቦችን ወደ ውስጥ ስተነፍስ
- እንዲሁም ከዚህ በታች ባሉት ነገሮች ምክንያት ሊሰራጭ ይችላል:
  - ቫይረሱ ያለበትን እቃ ወይም ቦታ ከነኩ በኋላ አፍን፣ አይንን ወይም አፍንጫን በመንካት።።
  - የ HFMD በሽታ ካለበት ግለሰብ ጋር ዕቃዎችን ወይም ኩባያዎችን መጋራት።
- እንስሳት እና የቤት እንስሳት በ HFMD በሽታ አይያዙም ወይም በሽታውን አያሰራጩም።
- አንድ ሰው የበሽታው ምልክቶች ከጠፉ በኋላም ቢሆን HFMD ለሳምንታት ሊያሰራጭ ይችላል።

ልጄ የ HFMD ምልክቶች ቢኖሩትስ?

- የጤና እንክብካቤ አቅራቢ በተለምዶ በሰዎች ላይ ባሉ የበሽታው ምልክቶች ተመርኩዞ ግለሰቡ የ HFMD በሽታ እንዳለበት ማረጋገጥ ይችላል።
- የጤና እንክብካቤ አቅራቢ የ HFMD በሽታን ከጉሮሮ ውስጥ የሚገኙ ፈሳሾች በጥጥ መጥረጊያ (ስዋብ) ወስደው ወይም በሰገራ (ካካ) ናሙና ሊመረምር ይችላል። የፈተናውን ውጤት ለማግኘት ከ 2 እስከ 4 ሳምንታት ሊፈጅ ስለሚችል ይህ ምርመራ ብዙውን ጊዜ አይደረግም።

ተጨማሪ ጥያቄዎች ካሉዎት ወይም ልጅዎ HFMD ይኖርበታል ብለው ካሙኑ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ያነጋግሩ። ይህ የእውነታ ወረቀት አጠቃላይ መረጃን ብቻ ነው የሚያቀርበው።

ልጄ የእጅ፣ የእግር እና የአፍ በሽታ (HFMD) እንዳለበት እንዴት አውቃለሁ?

እንዴት ይታከማል?

- ለ HFMD በሽታ የሚሆን የተለየ መድሃኒት የለም፣ ነገር ግን ልጅዎን የበለጠ ምቾት እንዲኖረው ለማድረግ አንዳንዶቹን ምልክቶች ማከም ይችላሉ። ስለ ሕክምና አማራጮች ከጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ጋር ይነጋገሩ።
- 3 ወር ወይም ከዚያ በታች የሆኑ ጨቅላ ህጻናት 100.4°F (38°C) ወይም ከዚያ በላይ የሆነ ትኩሳት ካለባቸው በጤና እንክብካቤ አቅራቢያቸው መታየት አለባቸው።
- የአፍ ቁስሉ ሃይለኛ ህመም ሊኖረው ስለሚችል ልጆች ምግብ መብላትም ሆነ መጠጣት ላይፈልጉ ይችላሉ። የውሀ እጥረትን ወይም ድርቀትን ለመከላከል ልጆች በቂ ፈሳሽ ማግኘታቸውን በደንብ ማረጋገጥ አስፈላጊ ነው።
- ስለልጅዎ ምልክቶች የሚያሳስብዎት ነገር ካለ ከልጅዎ የጤና እንክብካቤ አቅራቢ ጋር ይነጋገሩ። **ልጅዎ የውሀ እጥረት ወይም የድርቀት ምልክቶች እያሳየ ከሆነ (ጥቂት እርጥብ ዳይፐር፣ ከወትሮው ያነሰ ጥቂት ሽንት፣ ከወትሮው የበለጠ ድካም፣ መፍዘዝ፣ ደረቅ ምላስ ወይም ከንፈር፣ ሲያለቅስ ትንሽ እንባ)፣ ወይም ከባድ ራስ ምታት ወይም ግትር ያለ ወይም ጠንካራ አንገት ካለበት ወዲያውኑ በጤና እንክብካቤ አቅራቢ መታየት አለበት።**

የ HFMD በሽታ እንዳይሰራጭ እንዴት መርዳት እችላለሁ?

- ቫይረሱ በቀላሉ በሳሙና እና በውሃ ይወገዳል።
- እጆችን ቶሎ ቶሎ ይታጠቡ፣ በተለይም ካስነጠሱ፣ ካሳሉ ወይም አፍንጫዎትን ከጠረጉ በኋላ እጆችን በቶሎ ይታጠቡ።
- ብዙ ጊዜ እጅን መታጠብ፣ በተለይም ዳይፐር ከቀየሩ በኋላ፣ መጸዳጃ ቤት ከተጠቀሙ፣ ከስነጠሱ፣ ካሳሉ ወይም አፍንጫዎትን ከጠረጉ በኋላ እጆችን በቶሎ ይታጠቡ።

- በሚያስሉበት ወይም በሚያስነጥሱበት ጊዜ አፍንጫዎትን እና አፍዎትን ይሸፍኑ።
- አይኖችዎን፣ አፍዎን ወይም አፍንጫዎን ከመንካት ይቆጠቡ።
- የ HFMD በሽታ ካለበት ሰው ጋር ኩባያዎችን፣ የምግብ ዕቃዎችን፣ ምግብን እና መጠጦችን ከመጋራት ይቆጠቡ።
- ልጆች ወደ አፋቸው ያሚየስገቡትን አሻንጉሊቶችን እና ሌሎች ነገሮችን በሳሙና እና በውሃ በደንብ ያፅዱ።
- እቤት ውስጥ የሚጠቀሙባቸውን ቦታዎች በፀረ-ተህዋሲያን ያፅዱ።

ልጄ ከልጆች እንክብካቤ መስጫ መአከላቱ ቀርቶ እቤት መቆየት አለበት?

አይ. በእጅ፣ በእግርና በአፍ በሽታ (HFMD) ወይም በበሽታው የተለከፉ ህፃናት ከዚህ በታች የተዘረዘሩት ነገሮች ካልተጠቀሱ በስተቀር ወደ ህፃናት ህክምና ተቋማት መሄድ ሊቀጥሉ ይችላሉ።ለሀጬ ያለው የአፍ ቁስል ካለው።

- ከሌሎች የ HFMD በሽታ ምልክቶች ጋር የተያያዘ ትኩሳት ካላት (የሙቀት መጠኑ 100.4^{0}F [38°C] ወይም ከዚያ በላይ ከሆነ)።
- እየፈሰሱ ያሉ በፈሳሽ የተሞሉ ውሃ የሚቋጥሩ ቁስሎች ካሉት።
- በተቋማቱ ውስጥ በሚደረጉ እንቅስቃሴዎችላይ ለመሳተፍ በቂ የጤና ስሜት ካልተሰማው (ለምሳሌ: ከወትሮው የተለየ ድካም፣ የመነጫነጭ ወይም የመበሳጨት ስሜት ካለው፣ ወይም ከተለመደው በላይ እያለቀሰ ከሆነ)።

እባክዎ የልጆትን የእንክብካቤ ፕሮግራም የበሽታ ፖሊሲ ይከተሉ።

የመረጃ ማጣቀሻዎች/ምንጮች:

American Academy of Pediatrics

- *Caring for our Children, Chapter 3 Health Promotion and Protection, 3.6 Management of Illness, 3.6.1 Inclusion/Exclusion Due to Illness*
- *Managing Infectious Diseases in Child Care and Schools, 5th Edition. Pages 101-102*

Centers for Disease Control & Prevention

- *Hand, Foot, and Mouth Disease (HFMD). https://www.cdc.gov/hand-foot-mouth/*

Child Care Health Program – Public Health Seattle & King County

- *https://kingcounty.gov/depts/health/child-teen-health/child-care-health/disease-prevention.aspx. Disease Prevention Website*

U.S. Department of Agriculture (USDA)

- *Foot and Mouth Disease website https://www.aphis.usda.gov/aphis/ourfocus/animalhealth/animal-disease-information/fmd/index*