

# 手足口病 (HFMD)

尊敬的家长或监护人：

您收到这份情况说明书：

- 是因为您或您的孩子可能接触过手足口病(HFMD)。
- 此资料仅供参考。

---

## 关于手足口病 (HFMD)的一般信息

### 什么是手足口病？

- 它是由属于“肠道病毒群”的病毒引起的。
- 它是婴儿和 5 岁以下儿童的常见病。
- 它可以很容易传播。
- 病情通常不严重。
- 在夏季和初秋最常见。
- 虽然听起来很相似，但“手足口病 (HFMD)”与在牛、绵羊、山羊和猪身上的“口蹄疫”不同。

### 谁会感染呢？

- 任何人都可能患上手足口病，即使他们以前已患过。
- 大多数病例发生在5岁以下的儿童当中。
- 如果您怀孕了，并且认为自己接触过或患有手足口病，请联系您的医疗保健提供者。

### 有什么症状呢？

- 发烧（美国儿科学会将发烧定义为100.4华氏度[38摄氏度]或更高的温度）
- 可能会导致吞咽疼痛的口腔溃疡。
- 开始时为红点的皮疹，通常变成充满液体的水泡。
  - 水泡通常出现在手掌、手指和脚底。
  - 身体的其他部位也可能出现水泡。
- 大多数症状会在7到10天内消失。
- 有些人可能根本不出现任何症状，但他们仍然可以将病毒传染给其他人。

### 它是如何传播的？

- 该病毒存在于：
    - 咳嗽、打喷嚏和流鼻涕时产生的飞沫
    - 水泡或结痂里的液体
    - 口腔溃疡流出的水泡液或唾液
    - 粪便（大便）
  - 手足口病患者咳嗽或打喷嚏时，如果另一个人吸入其飞沫，病毒就会传播。
  - 它还可以通过以下方式传播：
    - 触摸带有病毒的物体或表面，然后触碰嘴巴、眼睛或鼻子。
    - 与手足口病患者共用餐具或杯子。
  - 动物和宠物不会感染或传播手足口病。
  - 即使症状已消失，患者仍可以在数周内传播手足口病。
- 

## 我怎么知道我的孩子是否患有手足口病 (HFMD) ?

- 医疗保健提供者通常可以根据一个人的症状诊断出手足口病。
- 医疗保健提供者可以用咽拭子或粪便（大便）样本检测手足口病，但因为这可能需要2到4周才能得到检测结果，所以通常不会进行此检测。

如果您有其他疑问或认为您的孩子患有手足口病，请联系您的医疗保健提供者。本资料仅提供一般信息。

---

## 如果我的孩子患有手足口病该怎么办？

如果您的孩子患有手足口病，请立即通知孩子的托儿服务提供者或学前班。

### 如何治疗手足口病？

- 没有针对手足口症的专用药，但可以治疗一些症状，让孩子感觉舒服些。请联系您的医疗保健提供者咨询治疗选择。
- 有发烧100.4华氏度（38摄氏度）或更高温度的3个月或更小的婴儿应由其医疗保健提供者看诊。
- 由于口腔溃疡会很痛，孩子可能不想吃喝，让孩子获得足够的液体防止脱水很重要。
- 如果您对孩子的症状有任何疑问，请咨询您孩子的医疗保健提供者。如果您的孩子出现脱水迹象（湿尿布或小便比平时少、比平时更疲倦、头晕、舌头或嘴唇干燥、流泪减少），或者有严重的头痛或颈部僵硬，需要立即去看医疗保健提供者。

### 我如何能帮助预防手足口病的传播？

- 病毒很容易用肥皂和水清除。
- 经常洗手，尤其是在换尿布、上厕所、打喷嚏、咳嗽或擦鼻子之后。
- 咳嗽或打喷嚏时掩盖口鼻。
- 避免触摸您的眼睛、鼻子和嘴巴。
- 避免与手足口病患者共用杯子、餐具、食物和饮料。
- 用肥皂和水将儿童放入口中的玩具和其他物品彻底清洗干净。
- 清洁和消毒家居表面。

---

## 我的孩子需要留在家里不去托儿所吗？

**不需要。** 接触过或被诊断患有手足口病 (HFMD) 的儿童可以继续去托儿所，除非：

- 孩子有口腔溃疡并流口水。
- 孩子有发烧（体温为 100.4 华氏度[38 摄氏度]或更高），并伴有其他手足口病症状。
- 孩子有充满液体、脓液的水泡。
- 孩子感觉不适，无法参加课堂活动（例如：异常疲倦，暴躁或烦躁，或哭得比平常多）。

请遵循您孩子的托儿计划的疾病政策。

---

### 参考资料:

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>