

手足口病 (HFMD)

尊敬的家長或監護人：

您收到這份情況說明書：

- 是因為您或您的孩子可能接觸過手足口病 (HFMD)。
- 此資料僅供參考。

關於手足口病 (HFMD)的一般信息

什麼是手足口病？

- 它是由屬於“腸道病毒群”的病毒引起的。
- 它是嬰兒和 5 歲以下兒童的常見病。
- 它可以很容易傳播。
- 病情通常不嚴重。
- 在夏季和初秋最常見。
- 雖然聽起來很相似，但“手足口病 (HFMD)”與在牛、綿羊、山羊和豬身上的“口蹄疫”不同。

誰會感染呢？

- 任何人都可能患上手足口病，即使他們以前已患過。
- 大多數病例發生在5歲以下的兒童當中。
- 如果您懷孕了，並且認為自己接觸過或患有手足口病，請聯繫您的醫療保健提供者。

有什麼症狀呢？

- 發燒（美國兒科學會將發燒定義為100.4華氏度[38攝氏度]或更高的溫度）
- 可能會導致吞嚥疼痛的口腔潰瘍。
- 開始時為紅點的皮疹，通常變成充滿液體的水泡。
 - 水泡通常出現在手掌、手指和腳底。
 - 身體的其他部位也可能出現水泡。
- 大多數症狀會在7到10天內消失。
- 有些人可能根本不出現任何症狀，但他們仍然可以將病毒傳染給其他人。

它是如何傳播的？

- 該病毒存在於：
 - 咳嗽、打噴嚏和流鼻涕時產生的飛沫
 - 水泡或結痂裡的液體
 - 口腔潰瘍流出的水泡液或唾液
 - 糞便（大便）
- 手足口病患者咳嗽或打噴嚏時，如果另一個人吸入其飛沫，病毒就會傳播。
- 它還可以通過以下方式傳播：
 - 觸摸帶有病毒的物體或表面，然後觸碰嘴巴、眼睛或鼻子。
 - 與手足口病患者共用餐具或杯子。
- 動物和寵物不會感染或傳播手足口病。
- 即使症狀已消失，患者仍可以在數週內傳播手足口病。

我怎麼知道我的孩子是否患有手足口病 (HFMD) ?

- 醫療保健提供者通常可以根據一個人的症狀診斷出手足口病。
- 醫療保健提供者可以用咽拭子或糞便（大便）樣本檢測手足口病，但因為這可能需要2到4週才能得到檢測結果，所以通常不會進行此檢測。

如果您有其他疑問或認為您的孩子患有手足口病，請聯繫您的醫療保健提供者。本資料僅提供一般信息。

如果我的孩子患有手足口病該怎麼辦？

如果您的孩子患有手足口病，請立即通知孩子的托兒服務提供者或學前班。

如何治療手足口病？

- 沒有針對手足口症的專用藥，但可以治療一些症狀，讓孩子感覺舒服些。請聯繫您的醫療保健提供者諮詢治療選擇。
- 有發燒100.4華氏度（38攝氏度）或更高溫度的3個月或更小的嬰兒應由其醫療保健提供者看診。
- 由於口腔潰瘍會很痛，孩子可能不想吃喝，讓孩子獲得足夠的液體防止脫水很重要。
- 如果您對孩子的症狀有任何疑慮，請諮詢您孩子的醫療保健提供者。如果您的孩子出現脫水跡象（濕尿布或小便比平時少、比平時更疲倦、頭暈、舌頭或嘴唇乾燥、流淚減少），或者有嚴重的頭痛或頸部僵硬，需要立即去看醫療保健提供者。

我如何能幫助預防手足口病的傳播？

- 病毒很容易用肥皂和水清除。
- 經常洗手，尤其是在換尿布、上廁所、打噴嚏、咳嗽或擦鼻子之後。
- 咳嗽或打噴嚏時掩蓋口鼻。
- 避免觸摸您的眼睛、鼻子和嘴巴。
- 避免與手足口病患者共用杯子、餐具、食物和飲料。
- 用肥皂和水將兒童放入口中的玩具和其他物品徹底清洗乾淨。
- 清潔和消毒家居表面。

我的孩子需要留在家裡不去托兒所嗎？

不需要。 接觸過或被診斷患有手足口病 (HFMD) 的兒童可以繼續去托兒所，除非：

- 孩子有口腔潰瘍並流口水。
- 孩子有發燒（體溫為 100.4 華氏度[38 攝氏度]或更高），並伴有其他手足口病症狀。
- 孩子有充滿液體、膿液的水泡。
- 孩子感覺不適，無法參加課堂活動（例如：異常疲倦，暴躁或煩躁，或哭得比平常多）

請遵循您孩子的托兒計劃的疾病政策

參考資料:

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>