

如何预防手足口病

春季来临，气温回升，即将进入手足口病发病高发季节，学校和托幼机构等人员密集场所发生聚集性疫情的风险升高。温馨提示，家长和老师要多关注孩子手、足、口等部位的症状表现，发现异常应及时就诊。

1. 什么是手足口病？



手足口病是由多种肠道病毒引起的 5 岁及以下儿童常见急性传染性疾病。全年均可发病，4-7 月为春夏季高峰，9-11 月为秋季高峰。

2. 手足口病有哪些症状？



从感染到出现症状约为 2-10 天，平均 3-5 天。临床表现多以发热，口腔粘膜出现疱疹，手、足和臀部出现斑丘疹、疱疹为主，可伴有咳嗽、流涕、食欲不振等症状。患儿通常病情症状较轻，呈自限性，一般预后良好，7-10 天病程后可完全康复。少数重症患儿病情会快速恶化，出现神经系统并发症和多器官衰竭，严重者可导致死亡。感染 CVA6、CVA10 的少部分患者在病后 2~4 周可能会出现脱甲症状。

3. 手足口病是如何传播的？

患者和隐性感染者为手足口病传染源，隐性感染比例较大。患者发病前具有传染性，通常以发病后 1 周内传染性最强。

传播途径多样且容易实现，主要的传播方式为密切接触传播，通过直接接触病人的粪便、疱疹液、鼻咽分泌物、唾液及接触被污染的手、毛巾、手绢、牙杯、玩具、餐具、奶瓶、床上用品等物品或环境而感染；还可通过呼吸道飞沫传播，如咳嗽、打喷嚏等；饮用或食入被病毒污染的水和食物亦可感染。

4. 如何预防手足口病？

(1) 避免接触患儿。尽量不要与患儿拥抱、分享玩具、共用餐具、洗浴用品等，防止交叉感染。

(2) 保持手卫生。良好的手卫生是预防手足口病的有效措施。儿童在触摸公共物品后、外出游玩回家后、进食前、如厕后，以及家长和看护人在回家后、加工食品前、更换尿布或处理被粪便污染的物品后，应用七步洗手法清洁双手。

平常可用肥皂水或洗手液洗手，接触病人及污染物后应选择合适浓度的含氯消毒剂洗手。

（3）减少聚集。人群聚集、接触频繁，容易传播手足口病，建议手足口病流行期间尽量不要带儿童到人群聚集、空气流通差的公共场所。

（4）环境通风。密闭公共场所和居室要经常通风，保持空气流通。

（5）清洁消毒。接触频繁部位、日常用品和儿童玩具定期清洁和消毒；奶具、餐具等要煮沸消毒；衣物、被褥经常在太阳下晾晒或用紫外线灯照射消毒。

（6）接种疫苗。虽然接种 EV-A71 疫苗不能预防其他肠道病毒感染，但可有效预防 EV-A71 感染引起的手足口病和其他相关疾病，减少手足口病重症和死亡的发生。为尽早发挥保护作用，鼓励儿童在 12 月龄前完成全程接种。5 岁以上儿童不推荐接种。

了解更多健康资讯及往期推送
请关注烟台市烟台山医院微信订阅号或前往官方网站健康科普专栏





烟台市烟台山医院

三级甲等综合医院 三级甲等妇幼保健院

关注医院订阅号
掌握健康资讯

医院官方网站
健康科普专栏