



手足口病

手足口病是由一種濾過性病毒引起的疾病，主要表現在手、腳和面部的皮疹。引起手足口病的病毒在人體內潛伏大約一星期左右，然後便開始產生類似感冒的症狀，如輕微發燒、胃口下降、燥動不安等。幾天之後，皮疹便開始出現在手腳四肢上，有時會出現水泡；口腔黏膜上可出現疼痛的潰瘍。這些皮疹和潰瘍在一星期左右便會慢慢退去，病也就跟著痊癒。

※傳染方式

致病的病毒有克沙奇病毒、伊科病毒和腸病毒。這些病毒可由病者排泄到大便裡，也能經由咳嗽或打噴嚏的飛沫感染他人。其他的途徑包括直接的身體接觸，或間接地接觸到受污染的物件而發病。受感染的多是五歲以下的幼童，由於這些幼童的身體抗感染力通常較低，而且這種病毒的傳染性又高，所以特別容易致病。

※照護方法：

1. 少量多餐流質或軟質飲食，如冰淇淋、布丁、果汁，避免刺激性食物。
2. 注意口腔清潔與衛生。
3. 口腔潰瘍處可給予局部麻醉劑(克伏寧)。

※預防方法：

1. 勤洗手，養成良好的個人衛生習慣。
2. 均衡飲食、適度運動及充足睡眠，以提昇免疫力。
3. 生病時，應儘速就醫，請假在家多休息。



Postpartum Care

4. 注意居家環境的衛生清潔及通風。
5. 流行期間，避免出入人潮擁擠，空氣不流通的公共場所。
6. 儘量不要與疑似病患接觸，尤其是孕婦、新生兒及幼童。
7. 新生兒可多餵食母乳，以提高抵抗力。
8. 兒童玩具（尤其是帶毛玩具）經常清洗、消毒。
9. 幼童之照顧者或接觸者應特別注意個人衛生。