

إرشادات صحية للوقاية من مرض اليد والقدم والفم (HFMD)

التعريف بالمرض:

مرض اليد والقدم والفم هو مرض فيروسي خفيف ولكنه شديد العدوى، ينتشر بسرعة في أماكن تجمع الأطفال خاصة المدارس والحضانات، وشائع عند الرضع والأطفال الذين تقل أعمارهم عن 5 سنوات، ويمكن أن يؤثر على الأطفال الأكبر سنًا والبالغين. تشمل أعراض هذا المرض ظهور تقرحات في الفم وطفح جلدي على اليدين والقدمين، وقد يظهر أيضًا على أجزاء أخرى من الجسم.

طرق الانتقال:

كيف ينتشر مرض اليد والقدم والفم؟ ينتقل المرض عادةً عبر عدة طرق رئيسية:

1. لمس البراز الملوث بالفيروس (الطريق البرازي-الفموي): هذه هي واحدة من أكثر وسائل الانتقال شيوعًا، خاصة بين الأطفال الذين لم يتم تدريبهم بالكامل على استخدام المراض. يمكن أن تتواجد جزيئات الفيروس في براز الأشخاص المصابين، ويمكن أن ينتشر الفيروس إذا لم يتم غسل اليدين جيدًا بعد استخدام المراض أو تغيير الحفاض.
2. قطرات التنفس: يمكن أن ينتشر الفيروس عبر الاتصال الشخصي الوثيق، مثل لعاب الشخص المصاب. يحدث هذا عندما يسعل الشخص المصاب أو يعطس، مما يدفع القطرات لمسافة قصيرة، أو عن طريق مشاركة الأكواب أو أدوات الطعام مع شخص مصاب.
3. لمس التقرحات وسائل البثور: يمكن أن ينتشر الفيروس أيضًا عن طريق الاتصال المباشر بوسائل البثور أو التقرحات التي يسببها المرض.
4. لمس الأشياء والأسطح الملوثة: يمكن للفيروس أن يعيش على الأشياء والأسطح، مثل الألعاب ومقابض الأبواب والطاولات. يمكن أن يؤدي لمس هذه الأسطح الملوثة ثم لمس الوجه، وخاصة الفم والأنف والعيون، إلى العدوى.

فترة الحضانة للمرض:

تتراوح فترة الحضانة بين 3 إلى 5 أيام تقريبًا.

فترة العدوى:

عادة ما يكون الأشخاص المصابون أكثر عدوى خلال الأسبوع الأول بعد ظهور الأعراض، ومع ذلك، يمكن أن يظل الفيروس في الجسم ويستمر في الإفراز عبر البراز لعدة أسابيع بعد زوال الأعراض. مما يعني أن الحفاظ على نظافة جيدة أمر حيوي لعدة أسابيع بعد العدوى لمنع انتشار الفيروس للآخرين. ويزيد المرض في خلال أشهر الصيف والخريف.

الأعراض:

- يسبب مرض اليد والقدم والفم عادة الأعراض التالية :
- **ألم الفم أو الحلق** : قد يشكو الأطفال الناطقون من الألم، بينما قد يرفض الأطفال غير الناطقين الأكل بسبب آفات شبيهة بالبتور المؤلمة على اللسان واللثة وداخل الخدين، مما يؤدي إلى سيلان اللعاب وقلة الطعام.
- **طفح جلدي** : يشمل هذا البقع والنتوءات أو البثور، عادةً على اليدين والقدمين والأرداف والساقين والذراعين. الطفح الجلدي غالباً لا يسبب حكة وعادة ما يزول خلال 3-4 أيام.
- **الحمى** : إذا كانت موجودة، فإنها عادة ما تظل أقل من 38.3 درجة مئوية (101 درجة فهرنهايت).
- **الأعراض الأولية** : عادةً ما تكون غائبة. وإن وجدت فقد تشمل الحمى، الضيق، ألم البطن، القيء، والإسهال.



إرشادات للوقاية من فيروس اليد والقدم والفم:

الفيروسات التي تسبب مرض اليد والقدم والفم شديدة العدوى. ويمكن أن تنتشر عن طريق الأطفال الذين لا تظهر عليهم أعراض وكذلك الأطفال الذين زالت أعراضهم. يمكنك إبطاء أو إيقاف انتشار المرض من خلال اتباع الخطوات التالية :

- غسل اليدين بالماء والصابون (خصوصاً العاملات في دور الحضانة والأطفال) لمدة 20 ثانية على الأقل، وفي حالة عدم توفر الماء والصابون، استخدام معقم اليدين الذي يحتوي على الكحول. وخاصة بعد تغيير الحفاضات، وبعد استخدام المرحاض، وبعد السعال أو العطس، وقبل وبعد رعاية شخص مريض.
- مساعدة الأطفال على غسل أيديهم وتعليمهم كيفية غسل أيديهم، والتأكد من غسلهم بشكل صحيح.
- المحافظة على نظافة البيئة المحيطة.
- تجنب مشاركة أدوات الطعام، الأكواب، المناشف، البطانيات، أو الملابس.
- الالتزام بتنظيف وتعقيم الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر مثل الأثاث والألعاب والأغراض المشتركة بين الأطفال بانتظام.
- تنظيف الأسطح الملوثة بالإفرازات الفموية أو الفضلات.
- استبعاد الأطفال من المدرسة أو الحضانة إذا كانوا يعانون من الحمى أو لا يشعرون بالعافية.
- إبقاء الأطفال في المنزل إذا كان لديهم قروح مفتوحة أو إفراز لعاب مفرط.

- استخدام مناشف ورقية ذات الاستخدام الواحد لمسح الملوثات الواضحة مثل الإفرازات التنفسية أو القيء أو الفضلات، ثم تعقيم السطح والمناطق المجاورة.
- احتواء القطرات التي تخرج من الفم أو الأنف عند العطس أو السعال باستخدام منديل أو في المرفق وتدريب الأطفال على ذلك.
- تجنب الأنشطة الجماعية عند حدوث تفشي للمرض في المدرسة أو الحضانة.

متى يجب عليك أن تطلب استشارة طبية؟

اطلب استشارة طبية إذا أظهر طفلك أيًا من الأعراض التالية:

1. علامات تقرحات ملتهبة، مثل الانتفاخ، الاحمرار، الدفء، الألم عند اللمس، أو إفرازات صفراء، خضراء، أو دموية، مصحوبة برائحة كريهة.
2. صعوبة كبيرة في الأكل أو الشرب.
3. التبول غير المتكرر:
 - بالنسبة للرضع والأطفال الصغار، اتصل بالطبيب إذا لم يكن لديهم حفاض مبلل خلال 4 إلى 6 ساعات.
 - بالنسبة للأطفال الأكبر سنًا، اتصل إذا لم يتبولوا لمدة 6 إلى 8 ساعات أثناء الاستيقاظ.
4. إذا لم تتحسن حالة طفلك بعد 2 إلى 3 أيام، أو إذا ساءت الأعراض.