

Penyakit Tangan, Kaki dan Mulut

(Bahasa Indonesia Version)

Sakit sa Kamay, Paa at Bibig

(Tagalog Version)

手足口病 Hand, Foot and Mouth Disease



衛生防護中心
Centre for Health Protection



衛生署
Department of Health

Penyakit Tangan, Kaki dan Mulut

Agen penyebab

Penyakit Tangan, Kaki dan Mulut (HFMD) atau penyakit tangan, kaki dan mulut adalah penyakit yang umum terjadi pada anak-anak dan disebabkan oleh enterovirus seperti coxsackieviruses dan enterovirus 71 (EV71). Penyakit Tangan, Kaki dan Mulut (HFMD) yang disebabkan oleh enterovirus 71 (EV71) adalah yang meresahkan karena lebih berisiko tinggi terkait dengan komplikasi parah (seperti radang otak akibat virus, encephalitis dan kelumpuhan serupa poliomyelitis) dan bahkan kematian. Musim kejadian Penyakit Tangan, Kaki dan Mulut (HFMD) tertinggi di Hong Kong adalah pada bulan Mei hingga Juli, dan biasanya juga terjadi dalam jumlah lebih sedikit pada bulan Oktober hingga Desember.

Fitur klinis

Penyakit ini kebanyakan akan hilang sendiri dan sembuh dalam waktu 7 – 10 hari. Biasanya penyakit ini diawali dengan demam, penurunan nafsu makan, keletihan dan sakit tenggorokan. Luka-luka nyeri dapat muncul di bagian dalam mulut satu atau dua hari setelah terjadi demam. Awalnya luka ini tampak seperti bintik-bintik merah kecil melepuh dan seringkali menjadi luka sariawan. Hal ini biasanya terjadi di lidah, gusi dan bagian dalam pipi. Mungkin juga terjadi ruam kulit yang tidak gatal dan terkadang disertai oleh luka. Ruam umumnya muncul pada telapak tangan dan kaki, dan juga dapat muncul pada bokong dan/atau kelamin. Penderita Penyakit Tangan, Kaki dan Mulut (HFMD) bisa jadi tidak menunjukkan gejala atau hanya mengalami ruam atau luka mulut.

Penyakit Tangan, Kaki dan Mulut (HFMD) akan mengakibatkan kekebalan (atau perlindungan) terhadap virus spesifik yang menyebabkan infeksi. Akan tetapi, infeksi kelanjutan oleh virus yang berbeda dapat mengakibatkan kekambuhan Penyakit Tangan, Kaki dan Mulut (HFMD).

Cara penularan

Penyakit ini terutama menyebar melalui kontak dengan cairan hidung atau tenggorokan, air liur, cairan luka atau feses orang yang terinfeksi, atau setelah menyentuh benda-benda yang terkontaminasi. Penyakit ini paling menular selama satu minggu pertama terjadinya penyakit dan virus dapat ditemukan pada feses selama berminggu-minggu.

Periode inkubasi

Periode inkubasi berlangsung selama 3 hingga 6 hari.

Pengelolaan

Tidak ada obat-obatan khusus untuk Penyakit Tangan, Kaki dan Mulut (HFMD). Pasien harus banyak minum air dan beristirahat, dan juga pada menerima perawatan gejala untuk meredakan demam dan nyeri akibat luka mulut.

Anak yang sedang sakit harus menghindari pergi ke sekolah atau berkumpul hingga semua luka telah mengering untuk menghindari penularan penyakit. Jika infeksi diakibatkan oleh enterovirus 71 (EV71), pasien disarankan tetap di rumah selama dua minggu setelah sembuh dari penyakit (yaitu demam dan ruam telah mereda, dan luka telah kering dan mengeras).

Orang tua harus mengawasi kondisi anak dengan cermat dan segera mencari bantuan dokter jika demam tinggi tak kunjung turun, terjadi penurunan kesadaran atau penurunan kondisi secara umum.

Pencegahan

Tidak ada vaksin yang efektif untuk mencegah Penyakit Tangan, Kaki dan Mulut (HFMD). Perawatan kebersihan pribadi dan lingkungan yang baik adalah pencegahan utamanya.

1. Jaga kebersihan pribadi yang baik

- Bersihkan tangan secara sering, terutama sebelum menyentuh mulut, hidung atau mata, sebelum makan atau menangani makanan, setelah menyentuh luka, dan setelah menggunakan toilet.
- Cuci tangan dengan sabun cair dan air setidaknya selama 20 detik; kemudian bilas dengan air dan keringkan dengan handuk katun bersih atau handuk kertas. Handrub berbasis alkohol tidak boleh menggantikan kebersihan tangan dengan sabun cair dan air, karena alkohol tidak efektif membunuh beberapa virus (misalnya, enterovirus 71 (EV71)) yang menyebabkan Penyakit Tangan, Kaki dan Mulut (HFMD).
- Tutup mulut dan hidung dengan tisu ketika bersin atau batuk. Buang tisu kotor ke dalam tempat sampah berpenutup, lalu cuci tangan hingga bersih.
- Gunakan sumpit dan sendok penyaji pada saat makan. Jangan berbagi makanan dan minuman dengan orang lain.
- Jangan berbagi handuk dan benda-benda pribadi dengan orang lain.
- Hindari kontak dekat (seperti berciuman, berpelukan) dengan orang yang terinfeksi.
- Hindari masuk kerja atau sekolah, dan cari bantuan dokter jika tidak merasa sehat.
- Jangan biarkan orang yang terinfeksi menangani makanan atau merawat anak, orang tua, dan orang yang sistem kekebalan tubuhnya lemah.

2. Jaga kebersihan lingkungan yang baik

- Secara teratur bersihkan dan disinfeksi permukaan yang sering disentuh seperti perabotan, mainan dan barang-barang yang biasa digunakan bersama dengan pemutih yang sudah diencerkan 1:99 (campurkan 1 bagian pemutih rumah tangga yang mengandung 5,25% natrium hipoklorit dengan 99 bagian air), biarkan selama 15 - 30 menit, dan kemudian bilas dengan air dan keringkan.
- Pastikan pemutih rumah tangga yang digunakan belum kedaluwarsa. Untuk disinfeksi yang efektif, pemutih yang diencerkan harus digunakan dalam waktu 24 jam setelah dipersiapkan karena efektivitasnya akan berkurang seiring waktu jika tidak digunakan.
- Karena pemutih yang tidak diencerkan mengeluarkan gas beracun saat terkena sinar matahari, pemutih harus disimpan di tempat yang sejuk dan teduh serta jauh dari jangkauan anak-anak.
- Gunakan handuk sekali pakai penyerap untuk menyeka kontaminan yang tampak jelas seperti cairan sekresi pernapasan, dan kemudian disinfektasi permukaan dan daerah sekitarnya dengan pemutih yang diencerkan 1:49 (campurkan 1 bagian pemutih rumah tangga yang mengandung 5,25% natrium hipoklorit dengan 49 bagian air), biarkan selama 15 - 30 menit dan kemudian bilas dengan air dan keringkan.
- Hindari melakukan aktivitas berkelompok saat terjadi wabah Penyakit Tangan, Kaki dan Mulut (HFMD) di sekolah atau institusi. Selain itu, minimalkan pertukaran staf dan atur agar kelompok staf yang sama selalu merawat kelompok anak yang sama sebisa mungkin.

Untuk informasi kesehatan lebih lanjut, silakan Kunjungi situs web Pusat Perlindungan Kesehatan
www.chp.gov.hk

Versi terjemahan hanya sebagai rujukan. Jika terjadi perbedaan antara versi terjemahan dengan versi bahasa Inggris, versi bahasa Inggrislah yang berlaku.

Translated version is for reference only. In case of discrepancies between translated version and English version, English version shall prevail.

Direvisi pada 15 November 2024 (15 November 2024)

Sakit sa Kamay, Paa at Bibig

Mga Sanhi

Ang sakit na hand, foot and mouth disease o (HFMD) ay isang karaniwang sakit sa mga bata na sanhi ng mga enterovirus tulad ng coxsackieviruses at enterovirus 71 (EV71). Ang Sakit sa Kamay, Paa at Bibig (HFMD) na sanhi ng enterovirus 71 (EV71) ay isang partikular na alalahanin dahil ito ay maaring magdulot ng mas malalang komplikasyon (tulad ng viral meningitis, encephalitis at mala-poliomyelitis na paralysis) at maging kamatayan. Karaniwang mataas ang kaso ng Sakit sa Kamay, Paa at Bibig (HFMD) sa Hongkong mula Mayo hanggang Hulyo, at ang mababang panahon nito ay tuwing Oktubre hanggang Disyembre.

Klinikal na Kaanyuhan

Ang sakit na ito ay karaniwang gumagaling ng kusa sa loob ng 7 hanggang 10 araw. Karaniwang nagsisimula ito sa lagnat, kawalan ng ganang kumain, pagkapagod, at pamamaga ng lalamunan. Maaaring makaramdam ng pananakit sa loob ng bibig isa hanggang dalawang araw pagkatapos ng lagnat. Karaniwan itong nagsisimula sa maliliit na pulang butlig sa loob ng bibig na nagiging singaw. Kadalasang nalitaw ito sa dila, gilagid, at sa loob ng pisngi. Maari ring magkakaroon ng mga pantal sa balat na hindi makati at minsan ay nagkakaroon pa ng mga butlig. Ang mga pantal ay kadalasang lumilitaw sa palad ng mga kamay at ilalim ng mga paa. Maari rin itong lumitaw sa puwitan o sa maselang bahagi ng katawan. Ang taong may Sakit sa Kamay, Paa at Bibig (HFMD) ay maaring walang sintomas, o magkaroon lamang ng mga pantal at sakit sa bibig.

Sakit sa Kamay, Paa at Bibig (HFMD) ay maaring magresulta sa kaligtasan o proteksiyon sa isang virus na naging sanhi ng impeksyon. Subalit, may mga impeksyon na may ibang virus na maaring magresulta sa ibang yugto ng Sakit sa Kamay, Paa at Bibig (HFMD).

Paraan ng pagkakaroon

Ang sakit na ito ay kumakalat mula sa mga likido na nagmumula sa ilong o lalamunan, laway, at mga likidong mula sa dumi o ihi ng taong may sakit nito, o pagkatapos hawakan ang isang bagay na kontaminado ng virus. Ang sakit na ito ay nakakahawa sa unang linggong karamdaman at ang virus ay makikita sa dumi ng tao sa loob ng ilang linggo.

Panahon ng Pagaantay

Ang panahon ng pag-aantay ay simula 3 hanggang 6 na araw

Pagkokontrol ng Sakit

Walang siguradong gamot na maibibigay para sa Sakit sa Kamay, Paa at Bibig (HFMD). Ang mga pasyente ay dapat na uminom ng maraming tubig, magkaroon ng sapat na pahinga, at maari ring bigyan ng gamot upang mapababa ang lagnat at singaw sa bibig.

Ang mga batang may sakit ay dapat munang lumiban sa klase o mga pagpupulong hanggang ang lahat ng sugat ay matuyo upang maiwasan ang pagkalat ng sakit. Kung ang impeksiyon ay sanhi ng enterovirus 71 (EV71), ang mga pasyente ay pinapayuhang manatili sa bahay sa loob ng 2 o mahigit pang linggo pagkatapos gumaling sa sakit (hal. lagnat at pantal ay humupa, at ang vesicles ay natuyo at nagbalat).

Ang mga magulang ay dapat bantayan maigi ang kondisyon ng mga bata at sumangguni agad sa doktor kapag

tumaas ang lagnat, nagdedeliryo, at nanghihina ang buong katawan.

Pag-iwas

Walang epektibong bakuna upang maiwasan ang Sakit sa Kamay, Paa at Bibig (HFMD). Ang pananatiling malinis sa katawan at paligid ang pangunahing paraan ng pag iwas dito.

1. Panatilihin ang kalinisan sa katawan

- Palaging maghugas ng kamay, lalo bago at pagkatapos humawak sa bibig, ilong at mata; bago kumain o pag hawak sa mga pagkain; pagkatapos hawakan ang mga butlig; at pagkatapos gumamit ng banyo.
- Hugasan ang kamay ng sabon at tubig, at kuskusin sa loob ng 20 segundo; pagkatapos ay banlawan ng tubig at patuyuin sa malinis na tuwalya o tisyu. Hindi dapat palitan ng alcohol-based handrub ang paglilinis ng kamay gamit ang liquid soap at tubig, sapagkat hindi epektibo ang alcohol sa pagpatay ng ilang mga virus (tulad ng enterovirus 71 (EV71)) na nagiging sanhi ng Sakit sa Kamay, Paa at Bibig (HFMD).
- Takpan ang bibig at ilong ng tisyu tuwing uubo o babahing. Itapon ang mga gamit na tisyu sa basurahan na may takip, pagkatapos ay maghugas maigi ng mga kamay.
- Gumamit ng chopstick at kutsara sa pagkain. Huwag ibahagi ang pagkain at tubig sa iba.
- Huwag magpahiram ng tuwalya o iba pang personal na gamit sa ibang tao.
- Iwasan ang pakikipaglapit (tulad ng paghalik at pagyakap) sa mga taong may impeksiyon
- Tumigil sa trabaho o sa klase sa paaralan, at kumunsulta sa doktor kung masama ang pakiramdam.
- Patigilin ang mga taong may impeksion sa pag aasikaso ng pagkain at mga bata, matatanda, at ng mga taong mahina ang resistensya ng katawan.

2. Panatiliin ang Kalinisan sa paligid

- Palagiang maglinis at magdisinfect ng mga madalas na hawakang bagay tulad ng mga kagamitan, mga laruan at mga madalas gamitin gamit ang 1:99 na klorox (paghaluin ang 1 parte ng bleach para sa bahay na naglalaman ng 5.25% na sodium hypochlorite sa 99 parte ng tubig), iwanan sa loob ng 15-30 minuto, pagkatapos ay banlawan ng tubig at hayaan matuyo.
- Siguraduhin na hindi paso ang bleach para sa tahanan. Para sa epektibong kontra impeksyon, ang pinaghalong bleach at tubig ay dapat gamitin sa loob ng 24 oras matapos itong ihanda dahil nababawasan ang pagiging epektibo nito habang tumatagal na hindi nagagamit.
- Dahil naglalabas ng nakakalasang hangin ang pinaghalong bleach at tubig kapag nabilad sa ilalim ng araw, dapat itong itabi sa isang malamig at di naaarawang lugar na hindi maaabot ng mga bata.
- Gumamit ng nakakasipsip na tela upang mapunasan ang mga kontaminadong bagay tulad ng plema dura, at mga suka, at pagkatapos ay i-disinfect ang apektadong bagay o lugar gamit ang 1:49 na klorox at tubig (haluan ng 1 parte ng bleach para sa bahay na naglalaman ng 5.25% na sodium hypochlorite sa 49 parte ng tubig), iwan ng 15-30 minuto pagkatapos ay anlawan ng tubig at hayaan matuyo.
- Iwasan ang mga grupong aktibidad kapag may mga kaso ng Sakit sa Kamay, Paa at Bibig (HFMD) sa eskwela o ano mang institusyon. Bawasan din ang paggalaw ng mga tauhan at magtalaga ng kaparehong grupo ng mga tauhan upang mapangalagaan ang mga kabataan hanggat maari.

Para sa karagdagang impormasyon sa kalusugan, mangyaring Bisitahin ang Website ng Proteksyon ng Sentro para sa Kalusugan www.chp.gov.hk

Ang isinaling bersyon ay para sa sanggunian lamang. Sa kaso ng mga pagkakaiba sa pagitan ng isinalin na bersyon at Ingles na bersyon, Ingles na bersyon ang mananaig.

Translated version is for reference only. In case of discrepancies between translated version and English version, English version shall prevail.

Nirebisa noong 18 Nobyembre 2024 (18 November 2024)

衛生防護中心網站 www.chp.gov.hk
Centre for Health Protection Website www.chp.gov.hk

Untuk informasi kesehatan lebih lanjut, silakan Kunjungi situs web Pusat Perlindungan Kesehatan www.chp.gov.hk

Para sa karagdagang impormasyon sa kalusugan, mangyaring Bisitahin ang Website ng Proteksyon ng Sentro para sa Kalusugan www.chp.gov.hk