

# हात, खुट्टा र मुखको रोग

24 अप्रिल 2020

## कारक एजेन्ट

हात, खुट्टा र मुखको रोग (HFMD) बच्चाहरूलाई कोक्ससयाकी भाइरस र इन्टेरोभाइरस 71 (EV71) जस्ता इन्टेरोभाइरसहरूले गर्दा हुने आम रोग हो। EV71 को कारणले हुने HFMD विशेष चिन्ताको विषय हो, किनकि यो अधिक सम्भावित जटिलता (जस्तै भाइरल मेनिन्जाइटिस, एन्सेफलाइटिस र पोलियोमाइलिटिस-जस्तै पक्षाघात) र मृत्युसंग सम्बन्धित छ। हङकङमा HFMD का लागी सामान्य शिखर मौसम मई देखि जुलाई सम्म हो र एक सानो शिखर पनि अक्टुबर देखि दिसंबरसम्म देखा पर्दछ।

## क्लिनिकल सुविधाहरू

यो रोग प्रायः स्वयं-सीमित हुन्छ र 7 - 10 दिनमा समाधान हुन्छ। यो सामान्यतया ज्वरो, कमजोर भोक, थकान र घाँटी दुख्नेबाट सुरु हुन्छ। ज्वरो सुरु भएको एक दुई दिन पछि, मुखमा पीडादायी घाउहरू उत्पन्न हुन सक्छ। तिनीहरू छालाको सानो रातो दागका रूपमा सुरु हुन्छन् र त्यसपछि अक्सर अल्सरमा परिवर्तन हुन्छन्। तिनीहरू सामान्यतया जिब्रो, गिजा र गालको भित्र देखिन्छन्। त्यहाँ नचिलाउने छालाको दाग पनि हुन सक्छ जुन कहिलेकाहीं छालाको साथ हुन्छ। दाग प्रायः जसो हातको हत्केलामा र खुट्टाको तलवाहरूमा देखा पर्दछ र चाक र / वा जननेन्द्रियमा पनि देखा पर्न सक्छ। HFMD भएको व्यक्तिमा सामान्य लक्षण नदेख्न सक्छ, वा केवल दाग वा मुखको अल्सर हुन सक्छ।

HFMD संक्रमणको कारण भएको विशिष्ट भाइरसको प्रतिरोधात्मक क्षमता (HFMD को बिरूद्ध) को परिणाम दिनेछ। यद्यपि, फरक भाइरसको पछि हुने संक्रमणले HFMD को थप भागहरूको परिणाम दिन सक्छ।

## प्रसारणको शैली

यो रोग मुख्यतया संक्रमित व्यक्तिको नाक वा घाँटीको डिस्चार्ज, लार, पातल वा मलबाट तरल पदार्थ, वा दूषित वस्तुहरूको सम्पर्कद्वारा फैलिन्छ। यो रोग बिरामी भएको पहिलो हप्ताको अवधिमा सबैभन्दा संक्रामक हुन्छ र हप्तभर भाइरस मलमा फेला पार्न सकिन्छ।

## इन्क्युबेशन अवधि

इन्क्युबेशन अवधि लगभग 3 - 7 दिनको हुन्छ।

## व्यवस्थापन

HFMD को लागी कुनै खास औषधि उपचार छैन। बिरामीहरूले प्रशस्त पानी पिउनुपर्दछ र पर्याप्त आराम लिनुपर्दछ, र ज्वरो र मुखको अल्सरबाट दुखाइ कम गर्न लाक्षणिक उपचार प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

जबसम्म रोगहरू नफैलिन सबै पातहरू सुकेका हुँदैनन्, तबसम्म बिरामी बच्चाहरूले स्कूल वा जनसमूहबाट टाढा रहनुपर्दछ। यदि संक्रमण EV71 को कारणले भएको हो भने, बिरामीलाई निको भएपछि दुई हप्तासम्म घरमा बस्न सल्लाह दिइन्छ (जस्तै: ज्वरो र दाँत कम भएको छ, र पातहरू सुख्खा र क्रुस्ट भएको)।

अभिभावकहरूले बच्चाको अवस्थालाई नजिकबाट निरीक्षण गर्नुपर्दछ र यदि निरन्तर उच्च ज्वरो, सतर्कतामा कमी आएको छ वा सामान्य अवस्था बिग्रेको छ भने तुरुन्त चिकित्सकीय सल्लाह लिनु पर्छ।

## रोकथाम

HFMD लाई रोक्न कुनै प्रभावी खोप छैन। राम्रो व्यक्तिगत र वातावरणीय स्वच्छता, रोकथामको मुख्य आधार हो।

### 1. राम्रो व्यक्तिगत स्वच्छता कायम राख्नुहोस्

- प्रायः हात स्वच्छ गर्नुहोस्, विशेष गरी मुख र नाक वा आँखामा छुनु भन्दा पहिले; खाना खान वा ह्यान्डल गर्नु अघि; छाला छोए पछि; र शौचालय प्रयोग गरे पछि।
- तरल साबुन र पानीले हात धुनुहोस्, र कम्तिमा 20 सेकेन्डको लागि रगनुहोस्। त्यसपछि पानीले धुनुहोस् र सफा कपासको तौलिया वा कागजको तौलियाले सुकाउनुहोस्। यदि हात धुने सुविधा उपलब्ध छैन, वा जब हात देख्न मिल्दैन भने, 70 देखि 80% रक्सीमा आधारित ह्यान्डबले हात स्वच्छता गर्नु एक प्रभावी विकल्प हो।
- खोक्दा वा हाच्छिउं लाग्दा टिसु पेपरले तपाईंको मुख र नाक छोप्नुहोस्। फोहोर टिशु पेपरलाई ढक्कन भएको फोहोर बिनमा फाल्नुहोस्, त्यसपछि हात राम्रोसँग धुनुहोस्।
- खानाको समयमा चोप-स्टिक र चम्चाहरू प्रयोग गर्नुहोस्। अरूसँग खाना र पिउने पदार्थ साझेदारी नगर्नुहोस्।
- तौलिए र व्यक्तिगत आईटमहरू अरूसँग साझेदारी नगर्नुहोस्।
- संक्रमित व्यक्तिहरूको नजिकै सम्पर्क (जस्तै चुम्बन, अँगालो) नगर्नुहोस्।
- काममा वा स्कूल कक्षाको उपस्थितिबाट जोगिनुहोस्, र अस्वस्थ महसुस भएमा चिकित्सा सल्लाह लिनुहोस्।
- खानेकुरा सम्हाल्न र बच्चा, बुढो र प्रतिरोधात्मक क्षमता नभएका मानिसहरूलाई हेरचाह प्रदान गर्नबाट संक्रमित व्यक्तिहरूलाई रोक्नुहोस्।

### 2. राम्रो वातावरणीय स्वच्छता कायम राख्नुहोस्

- बारम्बार छुने सतहहरू जस्तै फर्निचर, खेलौना र सामान्य साझा वस्तुहरू 1:99 पातलो घरेलु ब्लीच (1 भागको 5.25% ब्लीच र पानीको 99 भाग मिक्स गरेको) ले नियमित सफा र कीटाणुरहित गर्नुहोस्, 15 - 30 मिनेटसम्म छोड्नुहोस्, र पानीले पखाल्नुहोस् र सुख्खा राख्नुहोस्। धातु सतहको लागि, 70% रक्सीले कीटाणुरहित गर्नुहोस्।
- स्पष्ट दूषित पदार्थहरू जस्तै श्वास स्राव, बान्तास वा मलमूत्र सफा गर्न को लागि शोषक डिस्पोजेबल टावल प्रयोग गर्नुहोस्, र त्यसपछि सतह र नजिकैको क्षेत्रहरूलाई 1:49 पातलो घरेलु ब्लीच (1 भागको 5.25% ब्लीच र पानीको 49 भाग मिक्स गरेको) ले सफा गर्नुहोस्। 15 - 30 मिनेटसम्म छोड्नुहोस्, र पानीले पखाल्नुहोस् र सुख्खा राख्नुहोस्। धातु सतह को लागि, 70% रक्सीले कीटाणुरहित गर्नुहोस्।

- स्कूल वा संस्थामा HFMD प्रकोप हुँदा, समूह गतिविधिहरू नगर्नुहोस्। यसका अतिरिक्त, सके सम्म स्टाफहरूको आन्दोलन कम गर्नुहोस् र समान समूहको बच्चाहरूको देखभाल गर्न समान समूहको स्टाफको व्यवस्था गर्नुहोस्।