

ਹੱਥ, ਪੈਰ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ

ਕਾਰਣਸ਼ੀਲ ਏਜੰਟ

ਹੱਥ, ਪੈਰ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (HFMD) ਐਂਟਰੋਵਾਇਰਸ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਕਸਕਾਕੀਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਐਂਟਰੋਵਾਇਰਸ 71 (EV71) ਦੇ ਕਾਰਨ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। EV71 ਦੇ ਕਾਰਨ HFMD ਖਾਸ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਗੰਭੀਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਾਇਰਲ ਮੈਨਿਨਜ਼ਾਈਟਿਸ, ਐਨਸੇਫਲਾਈਟਿਸ ਅਤੇ ਪੋਲੀਓਮੀਲਾਈਟਿਸ ਵਰਗਾ ਅਧਰੰਗ) ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਮੌਤ ਨਾਲ ਵੀ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਵਿੱਚ HFMD ਲਈ ਆਮ ਪੀਕ ਸੀਜ਼ਨ ਮਈ ਤੋਂ ਜੁਲਾਈ ਤੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਤੂਬਰ ਤੋਂ ਦਸੰਬਰ ਤੱਕ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਪੀਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਲੀਨਿਕਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ

ਬਿਮਾਰੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਵੈ-ਸੀਮਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ 7 - 10 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੱਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੁਖਾਰ, ਮਾੜੀ ਭੁੱਖ, ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ, ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਦਰਦਨਾਕ ਜ਼ਖਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਝੁਲਸਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਛੋਟੇ ਲਾਲ ਚਟਾਕ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਅਕਸਰ ਅਲਸਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੀਭ, ਤੁੱਥ ਅਤੇ ਗਾਲਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਚਮੜੀ ਦੀ ਧੱਫੜ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਗੈਰ-ਖੁਜਲਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਛਾਲਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ। ਧੱਫੜ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਤਲਵੇ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਤਲਵਿਆਂ 'ਤੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਟਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। HFMD ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ, ਜਾਂ ਸਿਰਫ ਧੱਪੜ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਦੇ ਅਲਸਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

HFMD ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸੰਕਰਮਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਖਾਸ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ (ਬਚਾਅ) ਸਮੇਤ ਛੋਟ ਮਿਲੇਗੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਨਾਲ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਕਾਰਨ HFMD ਦੇ ਹੋਰ ਮੌਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਟ੍ਰਾਂਸਮਿਸ਼ਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

ਬਿਮਾਰੀ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਨੱਕ ਜਾਂ ਗਲੇ ਦੇ ਨਿਕਾਸ, ਲਾਰ, ਵੇਸੀਕਲ ਤੋਂ ਤਰਲ ਜਾਂ ਟੱਟੀ ਜਾਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫੈਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਹਫਤੇ ਦੌਰਾਨ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਛੂਤਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਹਫਤਿਆਂ ਤੱਕ ਸਟੂਲ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇੰਕੁਬੇਸ਼ਨ ਪੀਰੀਅਡ

ਇਨਕਿਊਬੇਸ਼ਨ ਪੀਰੀਅਡ ਲਗਭਗ 3 - 7 ਦਿਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਬੰਧਨ

HFMD ਲਈ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦਵਾਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਛਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਲੱਛਣਾਤਮਕ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬਿਮਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਇਕੱਠਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਸਾਰੇ ਛਾਲੇ ਸੱਕ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਰੋਗ ਨਾ ਫੈਲੇ। ਜੇ ਲਾਗ EV71 ਦੁਆਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੋ ਹਫਤਿਆਂ ਲਈ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ (ਭਾਵ, ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਧੱਫੜ ਘੱਟ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਵੇਸੀਕਲ ਸੁੱਕ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਪਿੜਾਈ ਹੋ ਗਈ ਹੈ)।

ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਨੇੜਿਓਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੇ ਲਗਾਤਾਰ ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ ਹੈ, ਚੇਤਨਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਹੈ ਜਾਂ ਆਮ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਿਗੜ ਰਹੀ ਹੈ।

ਰੋਕਥਾਮ

ਐਚਐਫਐਮਡੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੋਈ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀ ਸਫਾਈ ਰੋਕਥਾਮ ਦਾ ਮੁੱਖ ਅਧਾਰ ਹੈ।

1. ਚੰਗੀ ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੋ

- ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਅਕਸਰ ਕਰੋ, ਖਾਸਕਰ ਮੂੰਹ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ; ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਜਾਂ ਖਾਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ; ਬਲਿਸਟਰ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ; ਅਤੇ ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ.
 - ਤਰਲ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਧੋਵੋ, ਅਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰਗੜੋ। ਫਿਰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਪਾਹ ਦੇ ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸੁੱਕੋ। ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡਰਬ ਨੂੰ ਤਰਲ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਲਕੋਹਲ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੁਝ ਵਾਇਰਸ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ EV71) ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਾਰਦੀ ਜਿਸ ਨਾਲ HFMD ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਆਉਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਪੇਪਰ ਨਾਲ ਢੱਕੋ। ਰੰਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਪੇਪਰ ਨੂੰ ਢੱਕੇ ਹੋਏ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ, ਫਿਰ ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।
- ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਰਵਿੰਗ ਚੋਪਸਟਿਕ ਅਤੇ ਚੱਮਚਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਖਾਣ-ਪੀਣ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਤੌਲੀਏ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੁੰਮਣਾ, ਗਲੇ ਲਗਾਉਣਾ) ਤੋਂ ਪਰੇਹਿਜ ਕਰੋ।
- ਕੰਮ ਤੋਂ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਜੇ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਓ।
- ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਸੰਭਾਲਣ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕੋ।

2. ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਫਾਈ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ

- ਅਕਸਰ ਛੂਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਰਨੀਚਰ, ਖਿਡੌਣੇ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਂਝੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ 1:99 ਪਤਲੇ ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ (5.25% ਬਲੀਚ ਦੇ 1 ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ 99 ਹਿੱਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਣਾ) ਨਾਲ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ, 15-30 ਮਿੰਟ ਲਈ ਛੱਡੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖੋ।
- ਸਪੱਸ਼ਟ ਗੰਦਗੀ ਨੂੰ ਮਿਟਾਉਣ ਲਈ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਰਸਾਂ, ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਨਿਕਾਸ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਤ੍ਹਾ ਅਤੇ ਨੇੜਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ 1:49 ਪਤਲੇ ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ (ਪਾਣੀ ਦੇ 49 ਹਿੱਸਿਆਂ ਨਾਲ 5.25% ਬਲੀਚ ਦੇ 1 ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉਣਾ) ਨਾਲ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ, 15 - 30 ਮਿੰਟ ਲਈ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖੋ।
- ਜਦੋਂ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਸੰਸਥਾ ਵਿੱਚ HFMD ਦਾ ਪ੍ਰਕੋਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਮੂਹਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸਟਾਫ਼ ਦੀ ਲਹਿਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਿੰਨੇ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਉਸੇ ਸਮੂਹ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਟਾਫ਼ ਦੇ ਉਸੇ ਸਮੂਹ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।

ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ

www.chp.gov.hk

ਅਨੁਵਾਦਿਤ ਸੰਸਕਰਣ ਸਿਰਫ਼ ਸੰਦਰਭ ਲਈ ਹੈ। ਅਨੁਵਾਦਿਤ ਸੰਸਕਰਣ ਅਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਕਰਣ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਕਰਣ ਪ੍ਰਬਲ ਰਹੇਗਾ।

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

6 ਜੁਲਾਈ 2023 (6 July 2023)

Hand, Foot and Mouth Disease

Causative agent

Hand, foot and mouth disease (HFMD) is a common disease in children caused by enteroviruses such as coxsackieviruses and enterovirus 71 (EV71). HFMD caused by EV71 is of particular concern as it is more likely associated with severe complications (such as viral meningitis, encephalitis and poliomyelitis-like paralysis) and even death. The usual peak season for HFMD in Hong Kong is from May to July and a smaller peak may also occur from October to December.

Clinical features

The disease is mostly self-limiting and resolves in 7 - 10 days. It usually begins with fever, poor appetite, tiredness and sore throat. One to two days after fever onset, painful sores may develop in the mouth. They begin as small red spots with blisters and then often become ulcers. They usually appear on the tongue, gum and inside of the cheeks. There may also be a skin rash that is non-itchy and sometimes accompanied by blisters. The rash usually appears on the palms of the hands and soles of the feet and may also appear on the buttocks and/or genitalia. A person with HFMD may not have symptoms, or may only have rash or mouth ulcers.

HFMD will result in immunity to (protection against) the specific virus that has caused the infection. However, subsequent infections with a different virus may result in further episodes of HFMD.

Mode of transmission

The disease mainly spreads by contact with an infected person's nose or throat discharges, saliva, fluid from vesicles or stool, or after touching contaminated objects. The disease is most contagious during the first week of the illness and the viruses can be found in stool for weeks.

Incubation period

The incubation period is about 3 - 7 days.

Management

There is no specific drug treatment for HFMD. Patients should drink plenty of water and take adequate rest, and may receive symptomatic treatment to reduce fever and pain from oral ulcers.

Sick children should stay away from school or gatherings till all vesicles have dried up to avoid spreading the disease. If the infection is caused by EV71, the patient is advised to stay at home for two more weeks after recovery from the disease (i.e. fever and rash have subsided, and vesicles have dried and crusted).

Parents should monitor the child's condition closely and seek medical advice immediately if there is persistent high fever, decrease in alertness or deterioration in general condition.

Prevention

There is no effective vaccine to prevent HFMD. Good personal and environmental hygiene are the mainstay of prevention.

2. Maintain good personal hygiene

- Perform hand hygiene frequently, especially before and after touching the mouth, nose or eyes; before eating or handling food; after touching blister; and after using the toilet.
 - Wash hands with liquid soap and water, and rub for at least 20 seconds. Then rinse with water and dry with either a clean cotton towel or a paper towel. Alcohol-based handrub should not substitute hand hygiene with liquid soap and water, as alcohol does not effectively kill some viruses (e.g. EV71) causing HFMD.
- Cover your mouth and nose with tissue paper when coughing or sneezing. Dispose of soiled tissue paper into a lidded rubbish bin, then wash hands thoroughly.
- Use serving chopsticks and spoons at meal time. Do not share food and drinks with others.
- Do not share towels and personal items with others.
- Avoid close contact (such as kissing, hugging) with infected persons.
- Refrain from work or attending class at school, and seek medical advice if feeling unwell.
- Exclude infected persons from handling food and from providing care to children, elderly and immunocompromised people.

3. Maintain good environmental hygiene

- Regularly clean and disinfect frequently touched surfaces such as furniture, toys and commonly shared items with 1:99 diluted household bleach (mixing 1 part of 5.25% bleach with 99 parts of water), leave for 15 - 30 minutes, and then rinse with water and keep dry.
- Use absorbent disposable towels to wipe away obvious contaminants such as respiratory secretions, vomitus or excreta, and then disinfect the surface and neighbouring areas with 1:49 diluted household bleach (mixing 1 part of 5.25% bleach with 49 parts of water), leave for 15 - 30 minutes and then rinse with water and keep dry.
- Avoid group activities when HFMD outbreak occurs in the school or institution. Besides, minimise staff movement and arrange the same group of staff to take care of the same group of children as far as possible.

6 July 2023