हात, खुट्टा र मुखको रोग

(Nepali Version)

ہاتھ، پاؤں اور منہ کے امراض

(Urdu Version)

手足口病

Hand, Foot and Mouth Disease

衞生防護中心
Centre for Health Protection

衞生署
Department of Health

हात, खुट्टा र मुखको रोग

कारक एजेन्ट

हात, खुट्टा र मुखको रोग (HFMD) बच्चाहरूलाई कोक्सस्याकी भाइरस र इन्टेरोभाइरस 71 (EV71) जस्ता इन्टेरोभाइरसहरुले गर्दा हुने आम रोग हो। इन्टेरोभाइरस 71 (EV71) को कारणले हुने हात, खुट्टा र मुखको रोग (HFMD) विशेष चिन्ताको विषय हो, किनकि यो अधिक सम्भावित जटिलता (जस्तै भाइरल मेनिन्जाइटिस, एन्सेफलाइटिस र पोलियोमाइलिटिस-जस्तै पक्षाघात) र मृत्युसंग सम्बन्धित छ। हङकङमा हात, खुट्टा र मुखको रोग (HFMD) बढी ,पीक सिजन मई देखि जुलाई सम्म देखा पर्दछ र कम, अक्टुबर देखि दिसंबर सम्म देखा पर्दछ।

क्लिनिकल विशेषताहरू

यो रोग प्रायः स्वयं-सीमित हुन्छ र 7 देखि 10 दिनमा समाधान हुन्छ। यो सामान्यतया ज्वरो, कमजोर भोक, थकान र घाँटी दुख्नेबाट सुरू हुन्छ। ज्वरो सुरु भएको एक दुई दिनपछि मुखमा पीडादायी घाउहरू देखा पर्न सक्छन्। 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 छालामा फोको साथ हुन्छ। दाग प्राय: जसो हातको हत्केलामा र खुट्टाको पैतलाहरूमा देखा पर्दछ र चाक र / वा जननेंद्रियमा पनि देखा पर्न सक्छ। हात, खुट्टा र मुखको रोग (HFMD) भएको व्यक्तिमा सामन्य लक्षण, नदेख्न सक्छ वा केवल दाग वा मुखको अल्सर हुन सक्छ।

हात, खुट्टा र मुखको रोग (HFMD) संक्रमणको कारण भएको विशिष्ट भाइरसको प्रतिरोधात्मक क्षमता (HFMD को बिरूद्ध) को परिणाम दिनेछ। यद्यपि, त्यसपछिको फरक भाइरसको संक्रमणले फेरि हात, खुट्टा र मुखको रोग (HFMD) थप दिन सक्छ।

प्रसारण 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 दिसामा फेला पर्न सक्छ।

इन्कुबेसन अवधि

इनक्युबेशन अवधि लगभग 3 देखि 6 दिनको हुन्छ।

व्यवस्थापन

हात, खुट्टा र मुखको रोग (HFMD) को लागी कुनै खास औषधि उपचार छैन। बिरामीहरूले प्रशस्त पानी पिउनुपर्दछ र पर्याप्त आराम लिनुपर्दछ, र ज्वरो र मुखको अल्सरको दुखाइ कम गर्न लाक्षणिक उपचार प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

रोग फैलिनबाट जोगिनका लागि बिरामी बालबालिकाहरू, सबै पुटिकाहरू नसुक्दासम्म विद्यालय वा भेला हुनबाट टाढा रहनुपर्दछ। यदि संक्रमण इन्टेरोभाइरस 71 (EV71) को कारणले भएको हो भने, बिरामीलाई निको भएपछि दुई हप्तासम्म घरमा बस्न सल्लाह दिइन्छ (जस्तै: ज्वरो र दाग कम भएपछि, र पुटिकाहरू सुख्खा र क्रस्ट भएपछि)।

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

हात, खुट्टा र मुखको रोग (HFMD) लाई रोक्न कुनै प्रभावी खोप छैन। राम्रो व्यक्तिगत र वातावरणीय स्वच्छता, रोकथामको मुख्य आधार हो।

1. राम्रो व्यक्तिगत स्वच्छता कायम राख्नुहोस्

- हातको सरसफाइ बारम्बार गर्नुहोस्, विशेष गरी मुख र नाक वा आँखामा छुनु भन्दा अघि र पछि; खाना खानु वा खाना ह्यान्डल गर्नु अघि; छालाका फोकाहरू छोए पछि; र शौचालय प्रयोग गरे पछि।
- तरल साबुन र पानीले हात धुनुहोस्, र कम्तिमा 20 सेकेन्डको लागी रगड्नुहोस्, त्यसपछि पानीले धुनुहोस् र सफा कपासको तौलिया वा कागजको तौलियाले सुकाउनुहोस्। अल्कोहलमा आधारित ह्यान्डरबलाई हातको स्वच्छतामा, तरल साबुन र पानीको विकल्प गर्नु हुँदैन, किनकि अल्कोहलले हात, खुट्टा र मुखको रोग (HFMD)ले निम्त्याउने केही भाइरस (जस्तै EV71) लाई प्रभावकारी रूपमा मार्दैन।खोक्दा वा हाच्छिउं लाग्दा टिसु पेपरले तपाईंको मुख र नाक छोप्नुहोस्। फोहोर टिश्यु पेपरलाई ढक्कन भएको फोहोर बिनमा फाल्नुहोस्, त्यसपछि हात राम्रोसँग धुनुहोस्।
- खानाको समयमा चपस्टिकहरू र चम्चाहरू प्रयोग गर्नुहोस्। अरूसँग खाना र पिउने पदार्थ साझेदारी नगर्नुहोस्।
- तौलिए र व्यक्तिगत आईटमहरू अरूसँग साझेदारी नगर्नुहोस्।
- संक्रमित व्यक्तिहरूसँग नजिक सम्पर्क (जस्तै चुम्बन, अँगालो) नगर्नुहोस्।
- काममा वा स्कूल कक्षाको उपस्थितिबाट जोगिनुहोस्, र अस्वस्थ महसुस भएमा चिकित्सा सल्लाह लिनुहोस्।
- संक्रमित व्यक्तिहरूलाई, खानेकुरा सम्हाल्न र बच्चा, बुढो र प्रतिरोधात्मक क्षमता नभएका मानिसहरूलाई हेरचाह प्रदान गर्नबाट रोक्नुहोस्।

2. राम्रो वातावरणीय स्वच्छता कायम राख्नुहोस्

- बारम्बार छुने सतहहरू जस्तै फर्निचर, खेलौना र सामान्य साझा वस्तुहरू 1:99 पातलो घरेलु ब्लीच (5.25% सोडियम हाइपोक्लोराइट भएको 1 भाग घरेलु ब्लीच र पानी 99 भाग मिश्रण गरेको) ले नियमित सफा र कीटाणुरहित गर्नुहोस्, 15 - 30 मिनेटसम्म छोड्नुहोस्, र पानीले पखाल्नुहोस् र सुख्खा राख्नुहोस्।
- प्रयोग गरिएको घरेलु ब्लिचको म्याद समाप्त नभएको सुनिश्चित गर्नुहोस्। प्रभावकारी निसङ्क्रमणका लागि फिका ब्लिच तयार गरिएको 24 घण्टाभित्र प्रयोग गरिनु पर्छ किनकि प्रयोग नगरी राखेमा समय अनुसार प्रभावकारिता कम हुँदै जान्छ।
- फिका नबनाइएको ब्लिचलाई घाममा राख्दा विषालु ग्यास छाड्ने भएकाले यसलाई ठण्डा र छाँया परेको ठाउँमा बच्चाले नभेट्ने गरी राख्नु पर्छ।
- स्पष्ट दूषित पदार्थहरू जस्तै श्वास स्राव, बान्ता वा मलमूत्र सफा गर्न को लागी शोषक डिस्पोजेबल टावल प्रयोग गर्नुहोस्, र त्यसपछि सतह र नजिकैको क्षेत्रहरूलाई 1:49 पातलो घरेलु ब्लीच (5.25% सोडियम हाइपोक्लोराइट भएको 1 भाग घरेलु ब्लीच र पानी 49 भाग मिश्रण गरेको) ले सफा गर्नुहोस्। 15 - 30 मिनेटसम्म छोड्नुहोस्, र पानीले पखाल्नुहोस् र सुख्खा राख्नुहोस्।
- स्कूल वा संस्थामा हात, खुट्टा र मुखको रोग (HFMD) प्रकोप हुँदा, समूह गतिविधिहरू व्यवस्थापन नगर्नुहोस्। साथै, कर्मचारीको आवतजावतलाई कम गर्नुहोस् र सकेसम्म एउटै समूहका बालबालिकाको हेरचाह गर्न एउटै

समूहका कर्मचारीको व्यवस्थित गर्नुहोस्।

थप स्वास्थ्य जानकारीको लागि, कृपया स्वास्थ्य सुरक्षा केन्द्रको वेबसाइटमा जानुहोस् www.chp.gov.hk

अनुवादित संस्करण सन्दर्भको लागि मात्र हो। अनुवादित संस्करण र अङ्ग्रेजी संस्करण बीचको भिन्नता भएमा, अंग्रेजी संस्करण प्रबल हुनेछ।

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

15 नोभेम्बर 2024 मा संसोधन गरिएको (15 November 2024)

(Urdu version)

ہاتھ، پاؤں اور منہ کے امراض

مسبب عامل

بچوں میں ہاتھ، پاؤں اور منہ کا مرض (HFMD) ایک عام مرض ہے جو اینٹیرو وائرس جیسا کہ کاکس سیکی وائرس اور اینٹیرو وائرس 71(EV71) کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔ اینٹیرو وائرس 71(EV71) کے سبب پیدا ہونیوالا پاؤں اور منہ کا مرض (HFMD)خاص طور پر تشویش کا باعث ہے جیسا کہ یہ شدید نتائج (جیسا کہ وائرسی گردن توڑ بخار، سوزش دماغ، اور پولیو۔ جیسے فالج) کے ساتھ زیادہ منسلک کیا جاتا ہے اور یہاں تک کہ موت کا باعث بن سکتا ہے۔ ہانگ کانگ میں پاؤں اور منہ کا مرض (HFMD)کے لئے عمومی انتہائی اہم سیزن مئی سے جولائی، اور کسی قدر کم شدت کے ساتھ اکتوبر سے دسمبر کے درمیان واقع ہو سکتا ہے۔

طبی خواص

یہ مرض زیادہ تر خود-تک-محدود ہے اور 7 سے 10 دنوں میں تحلیل ہوجاتا ہے۔ یہ عام طور پر بخار، اشتہاء کی کمی، تھکاوٹ اور گلے کی خراش سے شروع ہوتا ہے۔ بخار کے ابتدائی حملہ کے ایک یا دو دن بعد، منہ میں تکلیف دہ پھوڑوں میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ وہ چھالوں کے ساتھ چھوٹے لال نشانوں کے طور پر شروع ہوتے ہیں اور پھر اکثر کھلے زخم بن جاتے ہیں۔ وہ عام طور پرزبان، مسوڑھوں، اور رخساروں کی اندرونی جانب واقع ہوتے ہیں۔ یہ جلدی دانوں جیسے بھی ہو سکتے ہیں جس میں خارش نہ ہو اور، بعض اوقات اس کے ساتھ چھالے ہوتے ہیں۔ سرخ دانے عام طور پر ہاتھ کی ہتھیلیوں اور پاؤں کے تلوؤں پر نمودار ہوتے ہیں؛اور کولہوں اور/یا اعضائے تناسل پر بھی نمودار ہو سکتے ہیں۔ پاؤں اور منہ کا مرض (HFMD) کے حامل ایک فرد میں ہو سکتا ہے علامات نہ ہوں یا صرف سرخ دانے یا صرف منہ کا السر ہو سکتا ہے۔

انفیکشن کا نتیجہ مخصوص وائرس جو پاؤں اور منہ کا مرض(HFMD) کی وجہ سے بنتا ہے، کے خلاف مامونیت (کے خلاف تحفظ) کی صورت میں نکلے گا۔ تاہم، مختلف وائرس کے ساتھ بعد کے انفیکشنز پاؤں اور منہ کا مرض (HFMD) کے مزید دوروں کا سبب بن سکتے ہیں۔

ترسیلی طریقہ

مرض بنیادی طور پر متاثرہ فرد کی ناک یا گلے کے اخراجی مواد، تھوک، چھالے کے مواد، پاخانہ یا آلودہ اشیاء کو چھونے سے اتصال کی وجہ سے پھیلتا ہے۔ یہ مرض، بیماری کے پہلے ہفتے کے دوران سب سے زیادہ متعدی ہوتا ہے اور وائرس پاخانہ میں ہفتوں تک پایا جا سکتا ہے۔

نہگداشتی مدت

اس کی نگہداشتی مدت 3 سے 6 ایام پر محیط ہے۔

انتظام

پاؤں اور منہ کا مرض(HFMD) کے لئے کسی مخصوص دوا کا علاج نہیں ہے۔ مریضوں کو کافی مقدار میں پانی پینا چاہئیے اور مناسب آرام کرنا چاہئیے، اور بخار اور دہانی زخم سے تکلیف کو کم کرنے کے لئے علاماتی علاج حاصل کر سکتے ہیں۔

بیمار بچوں کو اسکول یا مجمع سے دور رہنا چاہئے جب تک کہ بیماری کو پھیلنے سے روکنے کے لئے تمام چھالے خشک نہ ہو جائیں۔ اگر انفیکشن کی وجہ اینٹیرو وائرس 71 (EV71) ہے، تو مریض کو مرض سے صحت یابی کے بعد دو ہفتوں کے لئے گھر میں رہنے کا مشورہ دیا جاتا ہے (جیسا کہ بخار اور سرخ دانے بیٹھ جاتے ہیں، اور آبلے بالکل خشک اور پرت دار ہو جائیں)۔

اگر مسلسل تیز بخار ہے، چوکسی میں کمی، یا عمومی حالت میں طبعی بگاڑ ہو، تو والدین کو بچے کی حالت کی قریب سے نگرانی کرنی چاہیے اور فوری طور پر طبی امداد حاصل کرنی چاہیے

بچاؤ

پاؤں اور منہ کا مرض(HFMD) کو روکنے کے لئے کوئی مؤثر ویکسین نہیں ہے۔ بہتر ذاتی اور ماحولیاتی حفظان صحت اس کی روک تھام کا بنیادی ذریعہ ہے۔

1. عمدہ ذاتی حفظان صحت برقرار رکھیں

- ہاتھوں کا حفظان صحت اکثر انجام دیں، خاص طور پر منہ، ناک یا آنکھوں کو چھونے سے پہلے، کھانے کھانے یا خوراک سے نمٹنے سے پہلے، کسی چھالے کو چھونے کے بعد، اور ٹوائلٹ استعمال کرنے کے بعد۔
- ہاتھوں کو مائع صابن اور پانی سے دھوئیں، اور کم از کم 20 سیکنڈ تک رگڑیں؛ پھر پانی سے دھولیں اور صاف سوتی تولیہ یا کاغذ کے تولیے سے خشک کریں۔ الکحل پر مبنی ہینڈ رب کو ہاتھ کی صفائی کو مائع صابن اور پانی سے تبدیل نہیں کرنا چاہیے، کیونکہ الکحل پاؤں اور منہ کا مرض(HFMD) کا باعث بننے والے کچھ وائرسوں (مثلاً اینٹیرو وائرس 71(EV71)) کو مؤثر طریقے سے ہلاک نہیں کرتا ہے۔
- کھانسنے یا چھینکتے ہوئے ٹشو پیپر کے ساتھ اپنے منہ اور ناک کو ڈھانپ لیں۔ ڈھکن دار کوڑا دان میں گندے ٹشوز تلف کریں، اس کے بعد اچھی طرح ہاتھ دھو لیں۔
- کھانے کی پیش کش کے وقت چینی کانٹا اور چمچ استعمال کریں۔ دوسروں کے ساتھ اپنی خوراک اور ڈرنکس کا اشتراک نہ کریں۔
- دوسروں کے ساتھ تولیے اور ذاتی اشیاء کا اشتراک نہ کریں۔
- متاثرہ افراد کے ساتھ قریبی روابط (جیسا کہ چومنے، گلے ملنے) سے پرہیز کریں۔
- اسکول میں کلاس میں شرکت کرنے سے گریز کریں، اور اگر طبعیت خراب محسوس ہو تو طبی مشورہ طلب کریں۔
- متاثرہ افراد کو غذا سے نمٹنے اور بچوں، بزرگوں اور امیونوکمپرومائزڈ افراد کی دیکھ بھال کرنے سے خارج کریں۔

2. عمدہ ماحولیات حفظان صحت برقرار رکھیں

- کثرت سے چھوئی جانے والی سطحات جیسا کہ فرنیچر، کھلونے اور عمومی مشترکہ اشیاء کو 1:99 کی گھریلو بلیچ کے محلول (پانی کے 99 حصوں کے ساتھ گھریلو بلیچ کا 1 حصہ، جس میں 5.25% سوڈیم ہائپوکلورائٹ کی آمیزش ہو) کو صاف کریں اور جراثیم سے پاک کریں، اور 30 - 15 منٹوں کے لئے چھوڑ دیں، اور اس کے بعد پانی سے کھنگالیں اور خشک کر لیں۔
- یقینی بنائیں کہ استعمال ہونے والی گھریلو بلیچ کی میعاد ختم نہ ہوئی ہو۔ مؤثر جراثیم کشی کے لیے تیار شدہ بلیچ کو 24 گھنٹوں کے اندر استعمال کریں، کیونکہ وقت گزرنے کے ساتھ اس کی مؤثریت کم ہو سکتی ہے اگر اسے استعمال نہ کیا جائے۔
- چونکہ غیر مخفف بلیچ دھوپ کے سامنے آنے پر زہریلی گیس خارج کرتا ہے، اسے ٹھنڈی اور سایہ دار جگہ پر بچوں کی پہنچ سے دور محفوظ رکھنا چاہیے۔
- واضح غلاظت جیسا کہ تنفسی رطوبت کا اخراج، قے میں خارج شدہ مادہ یا فضلہ کو صاف کرنے کے لئے جذب کرنیوالا قابل تلفی تولیہ استعمال کریں، اور پھر 1:49 کی گھریلو بلیچ کے محلول (پانی کے 49 حصوں کے ساتھ گھریلو بلیچ کا 1 حصہ، جس میں 5.25% سوڈیم ہائپوکلورائٹ کی آمیزش ہو) سطح اور قرب و جوار کی جگہوں کو جراثیم سے پاک کریں، اور 30 - 15 منٹوں کے لئے چھوڑ دیں، اور اس کے بعد پانی سے کھنگالیں اور خشک کر لیں۔

- جب پاؤں اور منہ کا مرض (HFMD) کی وبا پھوٹتی ہے تو اسکول یا ادارے میں گروپ کی سرگرمیوں سے احتراز کریں۔ اس کے علاوہ، عملے کی نقل و حمل کو کم سے کم کریں اور بچوں کے ایک گروپ کی دیکھ بھال کے لیے، جہاں تک ممکن ہو ایک الگ گروپ کا بندوبست کریں۔

صحت سے متعلق مزید معلومات کے لیے، براہ مہربانی سینٹر فار ہیلتھ پروٹیکشن کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں www.chp.gov.hk

ترجمہ شدہ ورژن صرف حوالہ کے لیے ہے۔ ترجمہ شدہ ورژن اور انگریزی ورژن میں تضاد کی صورت میں، انگریزی ورژن غالب ہوگا۔

15 نومبر 2024 میں ترمیم شدہ (15 November 2024)

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

थप स्वास्थ्य जानकारीको लागि, कृपया स्वास्थ्य सुरक्षा केन्द्रको वेबसाइटमा जानुहोस् www.chp.gov.hk

صحت سے متعلق مزید معلومات کے لیے، براہ مہربانی
سینٹر فار ہیلتھ پروٹیکشن کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں www.chp.gov.hk

二零二四年十一月修訂
Revised in November 2024