



กรมควบคุมโรค  
Department of Disease Control



กรมควบคุมโรค  
Department of Disease Control

## คำแนะนำสำหรับสถานศึกษาในการป้องกัน โรคมือ เท้า ปาก และโรคติดต่ออื่นๆ

1. คัดกรองและสังเกตอาการเด็กตามมาตรการป้องกันโรคก่อนเข้าเรียนทุกเช้า
2. ให้เด็กรับประทานอาหาร “สุก ร้อน สะอาด”
3. ให้เด็กหมั่นล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ ทั้งก่อนและหลังรับประทานอาหาร หรือเข้าห้องน้ำ และหลังเล่นของเล่น เพื่อลดเชื้อโรคสะสมบนมือ และลดการแพร่เชื้อโรคสู่ผู้อื่น
4. จัดให้มีพื้นที่ในการเข้าแถว ทำกิจกรรม หรือเล่นเป็นกลุ่มย่อย โดยมีการเว้นระยะห่างระหว่างกันอย่างน้อย 1-2 เมตร ซึ่งจะสามารถป้องกันทั้งโรคมือ เท้า ปาก และโรคโควิด 19 ได้
5. หมั่นทำความสะอาดของใช้ ของเล่นเด็ก และพื้นที่ที่เด็กใช้ร่วมกันเป็นประจำ เพื่อลดเชื้อโรคที่อยู่ในสิ่งแวดล้อม
6. หากพบเด็กป่วย ให้รีบแยกออกจากเด็กปกติ และแจ้งให้ผู้ปกครองทราบเพื่อพาไปพบแพทย์
7. ให้เด็กหยุดเรียนจนกว่าจะหายเป็นปกติ
8. งดพาเด็กไปในที่ชุมชนหรือสถานที่แออัด
9. สร้างนิสัยการล้างมือ และสวมหน้ากากอนามัยที่ถูกต้องให้กับเด็ก
10. บันทึกข้อมูลของเด็กป่วยเพื่อใช้ในการตรวจสอบการป่วยเป็นกลุ่มก้อน



กองโรคติดต่อทั่วไป  
Division of Communicable Diseases



1422

สายด่วนกรมควบคุมโรค



## โรคมือ เท้า ปาก

Hand, Foot and  
Mouth Disease



กองโรคติดต่อทั่วไป  
Division of Communicable Diseases



1422

สายด่วนกรมควบคุมโรค



# โรคมือ เท้า ปาก

พบบ่อยในเด็กทารกและเด็กเล็กอายุต่ำกว่า 5 ปี  
เกิดขึ้นประปรายตลอดทั้งปี แต่จะเพิ่มมากขึ้นใน  
ฤดูฝนซึ่งอากาศเย็นและชื้น

## สาเหตุ

เกิดจากเชื้อเอนเทอโรไวรัสหลายชนิด แต่ชนิดที่รุนแรงมากและเสี่ยง  
ต่อการเสียชีวิตมากกว่าสายพันธุ์ทั่วไป คือ สายพันธุ์ Enterovirus 71

## การติดต่อ

- ส่วนใหญ่เกิดจากการรับเชื้อไวรัส  
เข้าสู่ปากโดยตรง เช่น การรับประทานอาหาร  
การเอามือเข้าปาก โดยเชื้อ  
ติดมากับมือ
- การสัมผัสสิ่งของ ของเล่น ของใช้ที่  
เปื้อนน้ำลาย น้ำมูก น้ำจากตุ่มพอง  
และแผล หรืออุจจาระของผู้ป่วย
- การไอจามรดกันจากคนที่ติดเชื้อหรือ  
ผู้ป่วย



## อาการ

มีไข้ เบื่ออาหาร ผื่นแดงในช่องปาก กระพุ้งแก้ม ลิ้น เหงือก ผื่นแดง  
หรือตุ่มใสตามร่างกาย โดยเฉพาะบริเวณฝ่ามือ ฝ่าเท้า

หลังได้รับเชื้อ 3-6 วัน  
เริ่มแสดงอาการป่วย  
มีไข้ต่ำๆ อ่อนเพลีย

มีตุ่มแดง (ไม่คัน)  
ที่ฝ่ามือ นิ้วมือ  
ฝ่าเท้า กัน

กลายเป็นตุ่มพองใส  
บริเวณรอบๆ อักเสบ  
และแดง แดงเป็นแผล  
หลุมตื้นๆ

หลังจากนั้น 1-2 วัน จะเจ็บปาก  
กลืนน้ำลายไม่ได้ ไม่อยากกิน  
อาหาร เพราะมีตุ่มแดงที่ลิ้น  
เหงือก กระพุ้งแก้ม

อาการจะทุเลา และหาย  
ภายใน 7-10 วัน

## การรักษา

โรคนี้ไม่มียารักษาโดยเฉพาะ แพทย์จะให้ยารักษาตามอาการ

- ควรเช็ดตัวเด็กเพื่อลดไข้เป็นระยะ ให้รับประทานอาหารอ่อนๆ รสไม่จัด  
ดื่มน้ำและน้ำผลไม้ และนอนพักผ่อนมากๆ
- เชื้อไวรัสบางชนิดทำให้อาการรุนแรงได้ จึงควรดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด หากมี  
ไข้สูง ซึม ไม่ยอมกินอาหารหรือดื่มน้ำ อาเจียนบ่อย หอบ แขนขาอ่อนแรง  
หรือชัก ต้องรีบพาไปโรงพยาบาลทันที เพราะอาจเกิดภาวะสมองอักเสบ  
กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ หรือน้ำท่วมปอด อาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้