

# Cegah Penyakit Tangan, Kaki dan Mulut



- Penyakit tangan, kaki dan mulut disebabkan oleh virus (kumpulan enterovirus) yang biasanya menjangkiti kanak-kanak di bawah umur 5 tahun.
- Jangkitan ini berlaku disebabkan tidak mengamalkan kebersihan diri yang baik dan berada di tempat atau persekitaran yang sesak.
- Penyakit ini dijangkiti melalui kontak secara langsung dengan pesakit serta melalui najis, air liur dan lelehan dari hidung pesakit.
- Kebanyakan kes penyakit ini tidak serius. Namun begitu terdapat juga kes-kes teruk yang melibatkan sistem saraf dan jantung.
- Setiap ahli keluarga dinasihatkan mengamalkan kebersihan diri untuk mencegah jangkitan.

#### Tanda dan Gejala Penyakit

- Ruam dengan lepuh di tapak tangan, kaki dan kawasan lampin
- Ulser di tekak dan mulut
- Demam
- Sakit kepala
- Hilang selera makan

#### Langkah-langkah Pencegahan

- Cuci tangan dengan sabun dan air bersih sebelum menyediakan makanan, selepas ke tandas, selepas menukar lampin anak dan selepas mencuci najis anak.
- Tutup mulut dan hidung dengan tisu apabila bersin atau batuk.
- Jangan berkongsi barang-barang peribadi seperti berus gigi, sapu tangan, tuala, cadar, cawan, sudu dan garpu.

- Mandi dan tukar pakaian selepas pulang dari tempat kerja sebelum bermesra dengan bayi atau anak kecil.
- Cuci alat mainan, permukaan meja, kerusi dan lantai yang dicemari air liur anak.
- Elakkan membawa anak kecil ke tempat umum yang sesak seperti pusat membeli belah, pawagam, kolam renang, pasir dan stesyen bas.

#### Sekiranya anak anda mempunyai tanda-tanda dan gejala penyakit tangan, kaki dan mulut:

- Bawa segera ke hospital atau klinik berhampiran.
- Jangan hantar ke tadika, rumah pengasuh atau sekolah.
- Lap lelehan dari mulut dan hidung menggunakan tisu.

SAYANGI ANAK ANDA CEGAH PENYAKIT TANGAN, KAKI DAN MULUT

**Kementerian Kesihatan Malaysia**

