

Cegah Penyakit Tangan, Kaki dan Mulut



**SAYANGI ANAK ANDA • CEGAH PENYAKIT
TANGAN,**



Diterbitkan oleh:
Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia.
Laman web: www.myhealth.gov.my • www.infosihat.gov.my
BUT. 3, KKM (CETAK/PB) 236/2008, BM 100,000

Panduan Untuk Ibu Bapa dan Penjaga



- 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, pasar 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.