

Bolezni rok, nog in ust (HFMD)

Bolezen rok, nog in ust povzročajo enterovirusi. Medtem, ko večina teh virusov povzroča blage oblike bolezni, se lahko pojavljajo tudi težje oblike bolezni z nevrološkiimi komplikacijami.

Inkubacija (čas od okužbe do pojava bolezni) je običajno od 4 do 6 dni. Okužena oseba izloča virus že pred pojavom bolezenskih težav. Bolezen običajno poteka blago in brez zapletov. Znaki bolezni so vročina, ki običajno traja do pet dni, mehurčki v ustni votlini, ki počijo, nastanejo boleče razjede, po telesu se pojavi izpuščaj, ki je najpogosteje na dlaneh, podplatih in na zadnjici. Izpuščaje obdaja obroč rdečine. Težave običajno trajajo en teden.



Okužba se širi med ljudmi z direktnim stikom preko sline, izločkov nosu, blata. Okužba se lahko prenese tudi pri indirektnem/posrednem kontaktu z okuženimi površinami. Ko človek že ozdravi, lahko še več tednov po tem izloča virus z blatom, okužba pa je lahko poteka tudi brez izraženih bolezenskih znakov.

Med preventivnimi ukrepi, s katerimi preprečujemo okužbo, je temeljito umivanje rok z vodo in milom, uporaba alkoholnih razkužil in izogibanje stikov z bolniki. Izredno pomembno je pogosto prezračevanje, saj se okužba lažje širi v zaprtih prostorih, ker se večja koncentracija virusov.

V vrtcih je pomembno temeljito čiščenje igrac in čiščenje površin in predmetov, ki se jih otroci pogosto dotikajo. Otrok z boleznijo rok, nog in ust lahko gre v vrtec oziroma šolo, ko ni več svežih mehurčkov in so vsi mehurčki suhi. Ob tem se je potrebno zavedati, da otrok virus kljub ozdravitvi še izloča, zato je potrebno izvajati zgoraj našete ukrepe.

Priporočila po preboleli bolezni:

- Otrok naj ne nosi žabic oziroma tesnih oblačil, ki dodatno dražijo kožo.
- Nosi naj bombažna oblačila.
- Čim je na toplem, naj bo otrok v čim širši trenirki.
- Kožo in nohte mažemo redno s kremo 2-krat na dan.
- Otroka ne kopamo v kadi, ampak ga nahitro stuširamo.
- Izogibajte se uporabi mil in šamponov, kolikor pač gre.
- Otrokova oblačila perite brez mehčalcev.

Petra Sovič,
organizatorica zdravstveno higienskega režima

September 2016

Vir: <http://www.nijz.si/sl/bolezni-rok-nog-in-ust-priporocila-v-vrtcih-in-solah>