

活得好

天天健康

公共泳池游泳

易感染手足口症?

文: 庄秀慧 zhuangxh@sph.com.sg

学校假期来了,不少家长会趁这时候带孩子外出,包括到公共游泳池游泳。一些家长担心,由于手足口症是我国常见传染疾病,孩子在公共泳池游泳,接触到许多人,较易被传染。如有手足口症患者在同一个泳池游泳,是否也会受到传染?且听家庭医生解析。



家庭医生
郑明丽

一些家长担心,带孩子到公共场所玩,包括到泳池游泳,会容易受到感染,对此,郑医生表示,若有患者在泳池游泳,而孩子吞下受污染的池水,有可能受到感染,但这种情况并不常见。更可能发生的情况是,如果泳水没经过正确的氯处理,而被患者的体液污染。

如何预防手足口症?

医生建议,保持良好个人卫生。

家长应从小教导和培养孩子上厕所以及吃饭前要洗手等的好习惯。对于年纪太小,还无法明白以及不会自己保持卫生的小孩,则需要看护者帮忙。

提醒!若患上手足口症,病童应留在家中,减少传染给其他人的机会。



洗手能预防患上手足口症。(档案照)

国大综合诊所家庭医生顾问医生郑明丽接受《活得好》访问时说,手足口症患者的鼻子和喉咙分泌物(如唾液、痰或鼻涕)、疱液以及粪便,可含引发手足口症的病毒,传染途径包括:

- 亲密接触: 如拥抱患者。
- 空气: 当患者咳嗽或打喷嚏,病毒通过空气传播。
- 接触粪便: 如为患者换尿片,然后未洗手就触摸眼睛、鼻子或嘴巴。
- 接触到受污染的物体和表面: 如患者接触过的玩具含病毒,而有人触碰过后,未洗手就触摸眼睛、鼻子或嘴巴。

明天预告: 成人患手足口症,症状和小孩或许不同。

活得好
天天健康

文: 庄秀慧 zhuangxh@sph.com.sg

若家中有小孩患上手足口症，身旁的看护者也可能受到传染。手足口症，什么时候传染性最强？症状消失就不会再传染吗？且听家庭顾问医生解析。



▲手脚出疹、嘴巴生疮是手足口症的常见症状。(档案照)

手足口症
症状消失后

仍能
传染他人



家庭顾问医生
郑明丽

国大综合诊疗所家庭顾问医生郑明丽接受《活得好》访问时说，成人和小孩都可能患手足口症，但小过五岁的孩童更易患病。不过，公众无需太担心，此病的病情一般轻微。

手足口症在患病后第一周最具传染性。要注意的是，一些患者症状完全消失后，仍可能传染给别人。

一些人，尤其是成人，可能受到感染，但没出现任何症状，传染性却不减。

郑医生强调，这就是为何一定要尽量保持良好卫生，如经常洗手，以减少受感染或传播

病毒的机会。

常见症状

手足口症的常见症状包括：手脚出疹、嘴巴生疮、发烧等。

郑医生提醒，孩子患病期间，可能因口疮疼痛而少喝水，看护者应确保患者水分充足。

如有必要，可给孩子喝他们喜欢的冷饮，或含冰块以舒缓不适。

如何减低 感染风险？

如家有小孩患手足口症，看护者该怎么做，以减低受感染的风险？

郑医生建议：

- 经常用肥皂和水洗手，特别是在换尿片后。
- 清洗和消毒频繁接触的物品和玩具。
- 避免亲密接触，如亲吻、拥抱，或者与患病孩子共用杯子、餐具。