

预防手足口病 做好个人卫生是关键

手足口病是由肠道病毒引起的传染病，主要通过接触被患者的呼吸道病毒、消化道病毒污染过的空气、飞沫、体液、分泌物等传染而感染，多发生于5岁以下儿童，可引起手、足、口腔等部位的疱疹，少数患儿可引起心肌炎、肺水肿、无菌性脑膜脑炎等并发症，个别重症患儿病情发展快，导致死亡。

手足口病并不可怕，我们应该从日常生活中的细节入手，预防手足口病。

1、勤洗手

日常生活中，要特别注意儿童的个人卫生，饭前便后、外出回家后要用肥皂液洗手。

2、日常用品勤消毒

宝宝使用的餐具、奶瓶、奶嘴等要清洗干净，煮沸消毒。对宝宝经常玩的玩具也要进行消毒，可以选用0.3%的84消毒液进行擦拭、浸泡。

3、不喝生水不吃生冷食物

引发手足口病的EV71病毒对酸性物质有高强度的“免疫力”，不像痢疾杆菌、霍乱弧菌等经过胃时，会被胃酸杀死，一旦水源被EV71病毒污染，很容易出现手足口病流行，所以一定注意，不能给宝宝喝生水，不给宝宝吃生冷食物。

4、保持房间空气流通

家里房间要经常开窗通风，保持室内空气流通，这是最重要也是最简单的“撒手锏”。一方面，空气中的病毒量会因此大量降低；另一方面，即使有病毒扩散，只要不达到一定数量，依然不会致病。

5、远离感染源

幼儿园等儿童聚集的场所如发现手足口病例应及时隔离。疾病高发期间少带宝宝到市场、车站等人群聚集、空气流通差的公共场所。

最后要特别提醒，医院里的疾病各式各样，无论是家长本人还是孩子，去医院就诊时，一定戴好口罩，以免交叉感染，从医院归来要将外衣、鞋帽进行更换、清洗。