

Soalan Lazim (FAQ) Penyakit Tangan, Kaki dan Mulut (Hand, Foot and Mouth Disease, HFMD)

Nota: Soalan Lazim ini adalah untuk kegunaan orang awam

Soalan 1: Apakah Penyakit Tangan, Kaki dan Mulut (HFMD)?

HFMD adalah penyakit yang disebabkan oleh enterovirus. Dua (2) jenis virus utama penyebabnya adalah Coxsackie Virus A16 dan Enterovirus-71 (EV71).

Soalan 2: Siapa yang berisiko mendapat jangkitan HFMD?

Sesiapa sahaja pada semua peringkat umur boleh mendapat jangkitan HFMD tetapi golongan kanak-kanak berusia di bawah lima (5) tahun mudah mendapat jangkitan. 90% kes HFMD berlaku pada kanak-kanak berumur lima (5) tahun dan ke bawah.

Soalan 3: Tanda dan Gejala Penyakit Tangan, Kaki dan Mulut.

HFMD biasanya bermula dengan demam, rasa tidak sihat yang disusuli dengan kurang selera makan. Dalam sehari atau dua, luka (ulser) di mulut akan timbul. Sebilangan kanak-kanak mungkin mengalami ruam merah pada tapak tangan atau celah jari yang berkemungkinan menjadi lepuh. Ruam ini juga boleh terjadi pada lutut, siku dan bahagian bawah badan kanak-kanak. Ruam merah ini biasanya tidak menyebabkan kegatalan.

Kekeringan badan atau dehidrasi akan mudah terjadi disebabkan ada sebilangan kanak-kanak menjadi kurang selera makan dan minum akibat sakit pada mulut.

Tidak semua kanak-kanak yang dijangkiti penyakit ini akan mengalami tanda dan gejala yang sama. Sesetengah kanak-kanak mungkin hanya mengalami ruam merah atau lepuh pada kulit atau luka pada mulut. Sebilangan kanak-kanak lain mungkin dijangkiti tanpa kehadiran sebarang tanda atau gejala.

Soalan 4: Bagaimana Penyakit Tangan, Kaki dan Mulut berjangkit?

Penyakit HFMD adalah sejenis penyakit berjangkit. Virus penyebab penyakit ini boleh ditemui di hidung, tekak, cecair lepuhan kulit dan pada najis pesakit.

Virus akan tersebar daripada pesakit kepada orang lain (khususnya kanak-kanak) melalui:

- Batuk atau bersin;
- Hubungan rapat contohnya bermain;
- Berlaku sentuhan dengan cecair lepuhan atau najis pesakit;
- Perkongsian peralatan makanan seperti sudu, garpu atau peralatan peribadi seperti tuala, sapu tangan dan berus gigi;

- Bersentuhan dengan permukaan atau barang yang telah dijangkiti virus seperti pemegang pintu tandas.

Pesakit boleh menyebarkan virus dalam tempoh seminggu ia mengalami gejala dan tanda-tanda penyakit HFMD.

Soalan 5: Berapa lama enterovirus boleh hidup di permukaan?

Enterovirus boleh hidup beberapa hari atas permukaan dalam suhu bilik. EV71 adalah virus tanpa selaput, maka ianya amat sukar untuk dimusnahkan oleh suhu persekitaran biasa. Kajian menunjukkan virus EV71 di atas permukaan plastik yang didedahkan kepada persekitaran panas dan lembap masih berupaya menyebabkan penyakit dalam masa tiga (3) hari.

Soalan 6: Bagaimana HFMD dikenalpasti atau didiagnosa?

Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) mempunyai kemudahan untuk melakukan ujian ke atas virus penyakit ini, namun pesakit HFMD didiagnosa melalui kewujudan gejala dan tanda klinikal penyakit HFMD. Ujian makmal kebiasaannya tidak diperlukan.

Soalan 7: Bagaimana penyakit HFMD dirawat?

Rawatan bagi penyakit ini adalah simptomatik atau berdasarkan tanda dan gejala yang berlaku.

Tiada ubatan atau rawatan khusus untuk membunuh virus penyakit ini. Rawatan diberi bagi mengurangkan suhu badan (akibat demam) dan kesakitan pada mulut sahaja. Amat penting kanak-kanak yang dijangkiti penyakit HFMD diberikan minuman secara berterusan untuk mengelakkan dehidrasi.

Jangkitan penyakit ini selalunya menyebabkan jangkitan ringan dan ianya sembuh dengan sendiri dalam tempoh 7-10 hari apabila ketahanan atau imuniti tubuh terbentuk.

Soalan 8: Bagaimana menguruskan pesakit tangan, kaki dan mulut di rumah?

Kanak-kanak yang mendapat jangkitan ringan boleh dirawat di rumah;

- Pesakit hendaklah mendapat rehat yang secukupnya;
- Diberi rawatan perubatan sebagai mana dinasihatkan untuk mengurangkan demam dan sakit mulut;
- Galakkan pesakit meminum air dan mengambil makanan dan minuman kegemaran mereka; dan
- Buat pemantauan rapi bagi mengenalpasti tanda dan gejala yang serius seperti kekeringan atau dehidrasi badan dan keletihan yang teruk.

Soalan 9: Adakah Penyakit tangan, kaki dan mulut boleh memudaratkan?

HFMD selalunya menyebabkan jangkitan ringan dan ianya akan sembuh dengan sendiri.

Namun begitu, segelintir pesakit HFMD yang disebabkan oleh jangkitan virus EV71 boleh menyebabkan komplikasi seperti radang otak dan jantung.

Soalan 10: Bagaimana untuk mengesan penyakit HFMD yang teruk?

Ibubapa pesakit perlulah sentiasa memantau anak-anak yang mengalami HFMD bagi mendapatkan rawatan segera. Sekiranya kanak-kanak tersebut mempunyai tanda-tanda berikut, ianya perlu dibawa ke hospital dengan segera:

- Demam $\geq 38.5^{\circ}\text{C}$;
- Demam berlarutan selama ≥ 48 jam;
- Episod baru terkejut-terkejut semasa tidur atau semasa dia bangun;
- Episod terkejut-terkejut semakin kerap atau teruk;
- Kurang aktif berbanding dengan biasa;
- Muntah ≥ 2 kali dalam masa 12 jam;
- Kurang makan/minum;
- Kencing sedikit (pampers tidak basah/berat) atau kencing warna kuning pekat;
- Dehidrasi (bibir kering, lidah warna keputihan, lidah kering);
- Kelihatan lesu.

Soalan 11: Bolehkah seorang mendapat penyakit HFMD semula?

Ya, boleh kerana penyakit HFMD disebabkan oleh pelbagai virus di dalam kumpulan enterovirus sekiranya jangkitan kedua disebabkan oleh virus yang berbeza.

Soalan 12: Bolehkah seorang perempuan mengandung dijangkiti HFMD dan apakah kesannya?

Ya, risiko jangkitan perempuan mengandung adalah sama seperti orang dewasa yang lain. Sehingga kini, tiada kajian menunjukkan kesan kepada bayi dalam kandungan. Namun, sekiranya ibu mendapat jangkitan HFMD sekitar minggu terakhir mengandung dan kelahiran, terdapat risiko anak yang dilahirkan akan mendapat jangkitan penyakit HFMD.

Soalan 13: Bolehkah Penyakit tangan, kaki dan mulut dielakkan?

Sehingga kini, tiada ubat atau vaksin yang boleh mencegah penyakit HFMD. Oleh itu, orang awam perlu mengambil langkah-langkah pencegahan seperti berikut:

1. Kerap mencuci tangan dengan sabun dan air bersih terutamanya selepas menyentuh pesakit HFMD atau barangan yang digunakan pesakit;
2. Elakkan sentuhan langsung dengan pesakit;
3. Elakkan dari berkongsi peralatan makanan dan barangan peribadi dengan pesakit HFMD;
4. Jangan menyentuh bahagian tubuh seperti mata, hidung dan mulut selepas menyentuh pesakit HFMD; dan
5. Pastikan kebersihan persekitaran rumah atau tempat kerja dengan mencuci atau menyahkuman permukaan lantai dan tandas.

Soalan 14: Bagaimana memastikan keselamatan kanak-kanak lain dari penyakit ini?

Wabak HFMD biasanya berlaku di pusat jagaan kanak-kanak, tadika dan sekolah.

TANGGUNGJAWAB YANG PERLU DIAMBIL OLEH IBUBAPA

Jika anak anda mempunyai tanda dan gejala penyakit ini, anda boleh memastikan kanak-kanak lain tidak dijangkiti dengan melakukan beberapa langkah mudah seperti berikut:

1. Meningkatkan kesedaran dan keupayaan mengenalpasti tanda-tanda penyakit HFMD pada kanak-kanak yang kurang sihat seperti tanda lepuh pada tangan, kaki dan mulut;
2. Memastikan anak berada di rumah dan tidak membawa anak ke tempat-tempat awam / sekolah / taska / tadika / pusat asuhan kerana boleh merebakkan jangkitan. Maklumkan pusat jagaan, tadika atau sekolah anak-anak anda mengenai penyakitnya;
3. Mengamalkan budaya mencuci tangan dengan sabun dan air bersih selepas ke tandas, selepas menukar lampin dan selepas menyentuh / merawat lepuh;
4. Pastikan peralatan makanan dan barangan peribadi anak anda seperti tuala, sudu, garpu, cawan dan sebagainya sentiasa bersih dan tidak dikongsi dengan kanak-kanak lain. Pastikan peralatan ini dibawa balik setiap hari untuk dicuci bersih.
5. Membersihkan permainan anak serta lantai rumah termasuk tandas dengan menggunakan larutan campuran klorin atau sabun dan air bersih;
6. Memastikan pembuangan lampin pakai-buang dibuang ke dalam tong sampah yang bertutup.

TANGGUNGJAWAB YANG PERLU DIAMBIL OLEH PENGUSAHA DAN PENJAGA KANAK-KANAK DI TASKA / TADIKA / TABIKA / PRA-SEKOLAH

Bagi menghalang sebaran virus HFMD, langkah-langkah tersebut perlu diambil oleh pengusaha dan penjaga kanak-kanak di taska / tadika / tabika / pra-sekolah;

1. Sentiasa memastikan kebersihan premis terutamanya peralatan yang digunakan oleh kanak-kanak dengan membersihkan dan menyahkuman meja, kerusi serta alatan mainan kanak-kanak tersebut. Ia hendaklah dilakukan sekurang-kurangnya dua kali sehari, sebelum dan selepas sesi harian;
2. Membuat saringan di pintu masuk bagi memastikan kanak-kanak tiada tanda-tanda jangkitan HFMD. Kanak-kanak dengan gejala dinasihatkan untuk tidak hadir ke sekolah bagi mengelakkan jangkitan kepada kawan-kawannya;
3. Sentiasa mengamalkan kebersihan diri termasuk mencuci tangan selepas menguruskan seorang kanak-kanak sebelum mengendalikan kanak-kanak lain;
4. Membersihkan dan memastikan kebersihan tandas dengan menggunakan larutan campuran klorin;
5. Memastikan lampin pakai-buang dibuang dalam tong sampah bertutup; dan
6. Melaporkan kluster HFMD kepada pejabat kesihatan daerah berhampiran untuk tindakan kawalan dan pencegahan.

Soalan 15: Apakah disinfeksi terbaik membunuh enterovirus?

EV71 adalah rentan kepada banyak jenis disinfektan. Kajian menunjukkan cecair yang mengandungi 95% ethanol diperlukan untuk membunuh 99.99% virus EV71.

Bahan pencuci tangan yang mengandungi 75% ethanol, begitu juga cecair pencuci tangan yang mengandungi 0.5% chlorhexidine gluconate in 70% isopropanol **TIDAK** berkesan membunuh virus EV71

Mencuci tangan dengan sabun dan air merupakan cara yang berkesan untuk membunuh enterovirus.

Soalan 16: Bagaimana dan apakah sukatan untuk membasmi/menyahkuman pada alatan yang tercemar dengan virus HFMD.

Pembasmian kuman boleh dilakukan menggunakan larutan campuran pembasmi kuman yang terdapat di pasaran. Berikut anggaran campuran larutan tersebut:

Alatan	Kekuatan Campuran	Anggaran Campuran
Lantai/tandas/permukaan alatan	0.05%	1 bekas cecair pembasmi kuman dan 99 bekas air* 200ml cecair pembasmi kuman dan 20 liter air
Baju/mainan/pinggan mangkuk	0.01%	1 bekas cecair pembasmi kuman dan 500 bekas air* 40ml cecair pembasmi kuman dan 20 liter air

****Penggunaan bekas yang sama untuk mengukur air dan cecair pembasmi kuman***

Pastikan alatan dan pembersihan dibilas dengan air bersih dan dikeringkan.

Soalan 17: Adakah ibu bapa kanak-kanak yang disahkan HFMD mendapat cuti?

Ibu bapa kanak-kanak yang disahkan HFMD oleh doktor boleh mendapatkan cuti kuarantin iaitu selama 5 hari tetapi cuti ini hanya berguna pakai bagi pekerja sektor kerajaan.

Diubahsuai daripada:

Sektor Zoonosis, **Bahagian Kawalan Penyakit,**

Kementerian Kesihatan Malaysia

29 Julai 2018