

## BOLEZNI ROK, NOG IN UST (HFMD)



## PRIPOROČILA OB POJAVU BOLEZNI ROK, NOG IN UST V VRTCIH IN ŠOLAH

### Kaj je bolezen rok, nog in ust (HFMD)?

Bolezen rok, nog in ust je pogosta virusna bolezen otrok. Zbolijo lahko tudi odrasli. Bolezen običajno poteka blago in v večini primerov ni potrebno bolnišnično zdravljenje. Redko se lahko pojavijo težje oblike bolezni.

### Povzročitelj bolezni

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

### Bolezniški znaki pri bolezni rok, nog in ust (HFMD)

Inkubacija oziroma čas od okužbe do pojava bolezni je običajno štiri do šest dni. Izločanje virusa se začne že pred pojavom bolezenskih znakov in traja še nekaj tednov po ozdravitvi.

Običajni znaki in simptomi sicer zelo kužnega obolenja so vročina, bolečine v žrelu in kožni izpuščaj. Izpuščaj se pojavlja običajno na dlaneh, podplatih in na področju zadnjice. Boleče mehurčke najdemo v ustni votlini, še posebej na jeziku in na mehkem nebu ustne votline. Vročina traja od štiri do pet dni. Vročina, izpuščaj in razjede običajno spontano izginejo v enem tednu. Komplikacije so redke.

### Kako se bolezen širi?

Okužba se prenaša predvsem direktno preko sline, nosnih izločkov, blata ali indirektno preko okuženih predmetov in površin. Človek lahko izloča virus z blatom še več tednov po okužbi, okužba lahko poteka tudi brez izraženih bolezenskih znakov.

## Epidemiologija bolezni

Bolezen se pojavlja predvsem poleti in jeseni. *Enterovirusi* so razširjeni po vsem svetu, pogostnost pojavljanja in razširjenost je v različnih predelih sveta različna. V zadnjem desetletju se pojavljajo številni izbruhi predvsem na področju zahodnega Pacifika (Japonska, Malezija, Singapur).

O pojavljanju okužb z *enterovirusi* v evropskem prostoru ni veliko podatkov.

## Laboratorijska diagnostika

Pri večini primerov bolezni laboratorijska diagnostika ni potrebna.

## Zdravljenje

Zdravljenje je simptomatsko, s preparati za blaženje bolečega žrela in zniževanjem povišane telesne temperature. Antibiotiki niso zdravila za zdravljenje virusnih okužb.



**PRIPOROČILA**

- Redno umivanje rok z vodo in milom, posebno, ko so onesnažene z izločki ust ali nosu, po menjavi plenice in uporabi stranišča.
- Izogibanje izmenjavi osebnih predmetov (jedilni pribor, brisače, zobna ščetka...).
- Pogosto prezračevanje zaprtih prostorov. Kjer ni urejenega centralnega sistema za prezračevanje, je kratkotrajno in intenzivno zračenje z odpiranjem oken najprimernejši način. Prostore (učilnice, igralnice in druge delovne ter bivalne prostore) zračimo v enakomernih intervalih. Vsako šolsko uro za 2 – 3 minute na stežaj odpremo okna. Zračimo tudi ob nizkih zunanjih temperaturah in v času ogrevalne sezone.
- Temeljito čiščenje igrac, ki so onesnažene z izločki otrok.
- Pogosto čiščenje površin in predmetov, ki se jih otroci pogosto dotikajo.
- V času povečanega števila obolenj ali izbruha bolezni, je potrebno tudi bolj pogosto čiščenje in razkuževanje sanitarnih prostorov.
- Otroci, ki imajo bolezen rok, nog in ust, naj ostanejo doma. V vrtec ali šolo se lahko vrnejo, ko nimajo več vročine in so mehurčki suhi.
- Če se v vrtcu ali šoli pojavi povečano število otrok z znaki bolezni rok, nos in ust, o tem obvestite epidemiološko službo območne enote Nacionalnega inštituta za javno zdravje, kjer vam bodo svetovali kako ukrepati.