



咳嗽时，口鼻喷出的飞沫里会携带病毒，这些病毒通过空气扩散，很容易被身边人吸入。

(3) 接触传播：病毒能在玩具、毛巾、门把手、餐具等物品表面存活较长时间，孩子之间共用这些物品，或接触被污染的表面后再摸口鼻，就可能交叉感染。

两个时间段是高发期：每年4~7月是手足口病的主要高发期，到了10~11月，还可能出现第二个小高峰，这两个时间段家长要格外留意。

这些场所风险高：托儿所、幼儿园、早教中心等人多密集的儿童场所，以及家庭聚会等封闭场景，都是病毒传播的“重灾区”，高发季要尽量减少孩子在这些地方的停留时间。

孩子出现这些信号，可能是手足口病

手足口病发病初期很像“普通感冒”，但很快会出现独特症状，家长只要细心观察，就能尽早识别：

从“感冒样”开头：大多是中低热，少数孩子会发高烧，发热通常持续1~3天；口腔内侧、舌头、上颚会先出现小红点，红点破溃后变成溃疡，孩子会因为疼痛哭闹；手心、脚心、脚背、臀部等部位，会出现针尖大小的红色丘疹或水疱，这些疹子不痒但按压时会有痛感；因为口腔疼痛，孩子会变得烦躁、流口水，甚至不愿吃饭、喝水。

少数严重病例有这些危险信号：如果孩子感染的是EV71病毒，可能出现严重症状，比如嗜睡、频繁呕吐、肢体抖动，甚至并发脑炎、心肌炎等，一旦出现这些情

况，必须立即送医，不能耽误。

早发现小技巧：如果发现孩子发烧，而且一吃东西就哭闹、流口水增多，先翻开孩子的口腔，看看有没有红点或溃疡，再检查手脚、臀部是否有疹子——这是快速判断手足口病的关键一步。

孩子中招后，科学护理帮他少遭罪

一旦孩子确诊手足口病，家长不用慌，科学的家庭护理能缓解孩子不适、预防并发症，帮助孩子顺利度过患病期：

重点补水：口腔溃疡会让孩子不愿喝水、吃饭，很容易导致脱水。家长要耐心引导，让孩子少量多次喝温水，也可以选择稀释的果汁、米汤、儿童电解质饮料，既能补充水分，又能补充能量。

调整饮食：患病期间要避开油腻、辛辣、过咸、过烫的食物，这些会加重口腔疼痛。可以给孩子准备温凉、柔软、易吞咽的食物，比如稀饭、面汤、蒸蛋羹、香蕉泥等；如果口腔溃疡特别严重，可在医生指导下用局部镇痛喷剂或凝胶缓解疼痛。

密切观察：每天定时给孩子测体温，记录发热时间和体温变化；同时多观察孩子的精神状态，比如有没有精神萎靡、嗜睡、持续呕吐、肢体抖动等异常。一旦出现这些情况，马上带孩子去医院，警惕神经系统并发症。

做好6点防护，帮助孩子避开手足口病

高发季里，家中有孩子的家庭，一定要把日常防护做到位，这是预防手足口病最关键的一步：

勤洗手：“饭前便后洗手”虽

然是老话，但在预防手足口病上效果最直接。尤其要注意这几个时间点：孩子玩完玩具或公共设施后、换尿布或上厕所后、吃饭或给孩子喂食前、外出回家后，家长和孩子都要认真洗手，家长更要以身作则，帮孩子养成洗手习惯。

常消毒：孩子经常摸的玩具、餐具、门把手、书桌椅等，要定时擦拭消毒。可以用稀释后的84消毒液（按照说明书比例稀释）擦拭表面，能有效杀灭残留的病毒。

少扎堆：手足口病传播速度快，人群密集的地方风险高。高发季尽量少带孩子去商场、游乐场、培训班等封闭密集的空间；如果家中有人感冒、发烧，更要避免带孩子外出。

不共用：孩子之间容易互相分享水杯、零食、毛巾，家长要提前教孩子：不混用别人的物品、不跟别人共食，也不要嘴对嘴给孩子喂食。家里也要实行“一人一具”，每个人有自己专属的餐具、毛巾、水杯，避免交叉感染。

早隔离：一旦孩子被确诊手足口病，要立刻居家隔离，通常需要隔离7~10天，直到症状完全消失、体力恢复后再送回幼儿园或学校。千万别因为怕耽误学习就硬送孩子去，这样不仅影响孩子康复，还会把病毒传给其他同学。

打疫苗：目前EV71疫苗是国家批准的唯一针对手足口病的疫苗，能有效预防由EV71病毒引起的重症和死亡。建议在孩子上幼儿园前尽早接种，虽然它不能完全预防所有类型的手足口病，但能最大程度降低孩子患重症的风险，非常有必要。😊