

# Hand, Foot, and Mouth Syndrome

## What is hand, foot and mouth disease?

Hand, foot and mouth disease (HFMD) is a common illness of infants and children. A group of viruses called enteroviruses causes the illness. HFMD is often confused with foot-and-mouth disease of cattle, sheep and swine. Although the names sound alike, the two diseases are not related at all and are caused by different viruses.

## What are the symptoms of hand, foot, and mouth disease?

Symptoms usually begin 3 to 7 days after exposure to the virus. Symptoms may include fever, a sore throat, sores in the mouth, and a rash with blisters. The skin rash appears as flat or raised red spots, some with blisters. The rash does not itch, and it is usually seen on the palms of the hands and soles of the feet.

## How is hand, foot and mouth disease spread?

It is spread from person to person by direct contact with nose and throat discharges, saliva, fluid from blisters, or the stool of infected persons. Another way to get HFMD is by touching articles that are freshly soiled by the infected person's sores or blisters.

## How long are people contagious?

HFMD is moderately contagious. A person is most contagious during the first week of the illness. A person may shed the virus for weeks; even if s/he is no longer ill.

## Who gets hand, foot and mouth disease?

HFMD occurs mainly in children under 10 years old, but may also occur in adults. Everyone is at risk of infection, but not everyone who is infected becomes ill. A person can become ill more than once with HFMD because there are different viruses that cause this illness.

## What treatment is available for people with hand, foot and mouth disease?

No specific treatment is available for this type of virus. Treatment is given to provide relief from fever, aches, or pain from the mouth ulcers.

## Do infected people need to be kept home from school, work or daycare?

Generally persons with HFMD do not need to be kept home. Ill persons should pay special attention to properly washing their hands.

## How can I protect myself and my family from getting hand, foot, and mouth disease?

- Wash hands frequently with water and soap. (Sanitizing gel may be substituted when hands are not visibly soiled.)
- Clean "dirtied" or contaminated surfaces and soiled items first with soap and water, and then disinfect them with a dilute solution of chlorine-containing bleach (made by mixing approximately ¼ cup of bleach with one gallon of water).
- Avoid close contact (e.g. kissing, hugging, sharing utensils) with children with HFMD.



# Enfermedad de Mano-Pie-Boca

## ¿Qué es la enfermedad de mano-pie-boca?

La enfermedad de mano-pie-boca es una enfermedad común en bebés y niños. El grupo de virus enterovirus es el que causa esta enfermedad. A veces se confunde con la enfermedad de pie y boca de las vacas, las ovejas y cerdos. Aunque los nombres son similares, las dos enfermedades no están relacionadas y el virus que las causa es diferente.

## ¿Cuáles son los síntomas de la enfermedad de mano-pie-boca?

Los síntomas normalmente comienzan entre 3 y 7 días después de haber estado expuesto al virus. Los síntomas incluyen fiebre, dolor de garganta, úlceras en la boca y un sarpullido con ampollas. El sarpullido en la piel puede aparecer con puntos rojos planos o elevados, algunos con ampollas. El sarpullido no pica y, por lo general, se encuentra en las palmas de las manos y plantas de los pies.

## ¿Cómo se transmite la enfermedad de mano-pie-boca?

Se transmite de persona a persona por contacto directo con las secreciones de la nariz y la garganta, la saliva, el líquido de las ampollas o las heces de personas infectadas. También se puede contraer esta enfermedad al tocar artículos que han estado en contacto con las ampollas o úlceras de la persona infectada.

## ¿Por cuánto tiempo puede alguien contagiar a otros?

La enfermedad de mano-pie-boca es moderadamente contagiosa. Durante la primera semana es más contagiosa, pero se puede transmitir el virus incluso semanas después de ya no estar enfermo.

## ¿Quién puede contraer la enfermedad de mano-pie-boca?

Esta enfermedad es más frecuente en niños menores de 10 años, pero también puede ocurrir en adultos. Cualquiera corre el riesgo de contraerla, pero no todos los que la pasan se enferman. Una persona puede contraer esta enfermedad más de una vez porque hay diferentes virus que la causan.

## ¿Cómo se trata la enfermedad de mano-pie-boca?

No hay un tratamiento específico para este tipo de virus. Se puede proporcionar tratamiento para aliviar los síntomas de la fiebre, el malestar y el dolor de las úlceras en la boca.

## ¿Es necesario quedarse en casa y no ir a la escuela, a la guardería o al trabajo?

Normalmente las personas con la enfermedad de mano-pie-boca no necesitan quedarse en casa. Las personas que están enfermas deben llevar especial cuidado y lavarse bien las manos.

## ¿Cómo puedo protegerme yo y proteger a mi familia contra la enfermedad de mano-pie-boca?

- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón. (En lugar de lavárselas puede usar un gel desinfectante para manos cuando no se vean sucias).
- Limpie las superficies "sucias" o contaminadas y otros objetos ensuciados primero con agua y jabón, y después desinfectelos con una solución diluida de agua con cloro (se hace mezclando aproximadamente un cuarto de taza de cloro por cada galón de agua).
- Evite el contacto cercano (al besar, abrazar, compartir utensilios, etc.) con niños que tienen la enfermedad de mano-pie-boca.

