

## Hand Foot and Mouth Disease Information for Athletic Directors, Coaches, Athletic Trainers and Parents

There has been a notable increase in outbreaks of hand, foot and mouth disease (HFMD) in Oregon this year, particularly during October. HFMD is an infection caused by a virus. Although HFMD is common in children younger than 5, several recent outbreaks have involved high school or junior high students, including student athletes.

Common symptoms of HFMD include fever, mouth sores and rash (commonly on the hands and feet). HFMD spreads through:

- Fluids spread through coughs and sneezes.
- Fluids from blisters or scabs.
- Contact with feces (poop).
- Contact with contact with objects and surfaces that have the virus on them.

Though the name might sound scary to some, **most people with HFMD recover on their own in seven to 10 days**. Treatment of HFMD is symptom based: drink enough fluids to prevent dehydration and use over-the-counter medication to relieve fever and pain from mouth sores. In rare cases, complications can arise, including meningitis or encephalitis, which require prompt medical treatment.

Steps to prevent HFMD infection are also effective against other infectious diseases (monkeypox, herpes gladiatorum, staph and strep infections, etc.). These include:

- **Wash hands often with soap and water for at least 20 seconds.**
- **Avoid activities that allow sharing of saliva (spit). These might include:**
  - Kissing.
  - Sharing cups, water bottles and other drink containers, or eating utensils.
  - Sharing smoking devices.
- **Avoid touching eyes, nose and mouth.**
- **Clean and disinfect frequently touched items and surfaces (exercise mats and equipment, locker room surfaces, etc.) with bleach solution.**
- **Avoid close contact with people who are ill.**
- **Consult your health care provider if symptoms are severe or do not improve after 10 days, or if you are pregnant.**
  - Testing options to confirm diagnosis of HFMD are available (consult your health care provider).
  - Students should not go to school if they have a fever or have active sores that cannot be covered with a bandage.

If you would like more information about HFMD, visit the Centers for [Disease Control and Prevention website: https://www.cdc.gov/hand-foot-mouth/about/prevention.html](https://www.cdc.gov/hand-foot-mouth/about/prevention.html). [Resources on prevention and control of skin infections](https://www.osaa.org/health-safety) is also available on the Oregon School Activities Association (OSAA) website: <https://www.osaa.org/health-safety>.

Everyone has a right to know about and use Oregon Health Authority (OHA) programs and services. OHA provides free help. Some examples of the free help OHA can provide are:

- Sign language and spoken language interpreters
- Written materials in other languages
- Braille
- Large print
- Audio and other formats

If you need help or have questions, please contact: Language Access Services program coordinator at 1-844-882-7889 (“voice and text” or “voice” if no text) or [[Languageaccess.info@state.or.us](mailto:Languageaccess.info@state.or.us)]. OHA accepts all relay calls.

## Información sobre la enfermedad de manos, pies y boca para directores atléticos, entrenadores, entrenadores atléticos y padres

Ha habido un aumento notable en los brotes de enfermedad de manos, pies y boca (HFMD, por sus siglas en inglés) en Oregón este año, particularmente durante octubre. HFMD es una infección causada por un virus. Aunque la HFMD es común en niños menores de 5 años, varios brotes recientes han afectado a estudiantes de secundaria o preparatoria, incluidos los estudiantes atletas.

Los síntomas comunes de la HFMD incluyen fiebre, llagas en la boca y sarpullido (comúnmente en las manos y los pies). HFMD se propaga a través de:

- Las gotas que se esparcen al toser y estornudar.
- Líquidos de ampollas o costras.
- Contacto con heces (caca).
- Contacto con objetos y superficies que tienen el virus en ellos

Aunque el nombre puede sonar aterrador para algunos, la mayoría de las personas con HFMD se recuperan por sí solas en siete a 10 días. El tratamiento de la HFMD se basa en los síntomas: beber suficientes líquidos para prevenir la deshidratación y usar medicamentos de venta libre para aliviar la fiebre y el dolor de las llagas en la boca. En casos raros, pueden surgir complicaciones, como meningitis o encefalitis, que requieren tratamiento médico inmediato.

Los pasos para prevenir la infección por HFMD también son efectivos contra otras enfermedades infecciosas (viruela del mono, *herpes gladiatorum*, infecciones por *estafilococos* y *estreptococos*, etc.). Éstos incluyen:

- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- Evitar actividades que permitan compartir saliva (escupir). Estos pueden incluir:
  - Besos.
  - Compartir vasos, botellas de agua y otros recipientes para bebidas, o utensilios para comer.
  - Compartir dispositivos para fumar.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Limpie y desinfecte los artículos y las superficies que se tocan con frecuencia (colchonetas y equipos de ejercicio, superficies de vestuarios, etc.) con una solución de lejía.
- Evite el contacto cercano con personas enfermas.
- Consulte a su proveedor de atención médica si los síntomas son graves o no mejoran después de 10 días, o si está embarazada.
  - Las opciones de prueba para confirmar el diagnóstico de HFMD están disponibles (consulte a su proveedor de atención médica).
  - Los estudiantes no deben ir a la escuela si tienen fiebre o llagas activas que no se pueden cubrir con un vendaje.

Si desea obtener más información sobre la HFMD, visite el sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: <https://www.cdc.gov/hand-foot-mouth/about/prevention.html>

Los recursos sobre prevención y control de infecciones de la piel también están disponibles en el sitio web de la Asociación de Actividades Escolares de Oregón (OSAA): <https://www.osaa.org/health-safety>

Todos tienen derecho a conocer y utilizar los programas y servicios de la Autoridad de Salud de Oregón (OHA). La OHA brinda ayuda gratuita. Algunos ejemplos de la ayuda gratuita que puede brindar la OHA son:

- Intérpretes de lenguaje de señas y lenguaje hablado
- Materiales escritos en otros idiomas
- Braille
- Letra grande
- Audio y otros formatos

Si necesita ayuda o tiene preguntas, comuníquese con: Coordinador del programa de Servicios de Acceso Lingüístico al 1-844-882-7889 ("voz y texto" o "voz" si no hay texto) o [[Languageaccess.info@state.or.us](mailto:Languageaccess.info@state.or.us)] La OHA acepta todas las llamadas.