

मध्य पूर्व श्वसन सिंड्रोम के प्रति सुरक्षा

印度文版 (Hindi version)

مشرق وسطیٰ تنفسی بیماریوں کا مجموعہ

巴基斯坦文版 (Urdu version)

मिडल इस्ट रेस्पिरटरी सिंड्रोमको रोकथाम

尼泊爾文版 (Nepali version)

संचरण

- लोगों को जानवरों (जैसे ऊँट), वातावरण या अन्य पुष्टिकृत रोगियों (जैसे अस्पताल के परिसर में) के संपर्क में आने पर संक्रमण हो सकता है; संचरण की पद्धति नजले जैसे अन्य श्वसन संक्रमणों की भांति है

नैदानिक लक्षण

- लोगों में बुखार, खांसी, सांस फूलने और सांस लेने में तकलीफ जैसे लक्षण हो सकते हैं
- अधिकांश रोगियों में न्यूमोनिया हो सकता है; और दस्त लगने या गुर्दा की विफलता होने के सहित जटिल संबंधी लक्षण हो सकते हैं
- कमजोर प्रतिरक्षण प्रणाली वाले लोगों में, रोग में असामान्य लक्षण प्रकट हो सकते हैं

منتقلی

- لوگ جانوروں (جیسے اونٹ)، ماحول یا دیگر مصدقہ مریضوں کا (جیسے کسی ہسپتال کے ماحول میں) سامنا کرنے سے عفونت زدہ ہو سکتے ہیں؛ منتقلی کا طریقہ سانس کی دیگر انفیکشنوں مثلاً انفلونزا جیسا ہوتا ہے

طبی خواص

- لوگ بخار، کھانسی، سانس کی تنگی اور سانس لینے میں مشکلات کی علامات کا اظہار کر سکتے ہیں۔ زیادہ تر مریضوں کو نمونیا ہو گیا؛ اور ان میں نظام انہضام کی علامات، بشمول پیچش بھی تھیں یا ان کے گردوں نے کام کرنا چھوڑ دیا
- مامونیت کی کمی والے لوگوں میں بیماری خلاف معمول علامات کا اظہار کر سکتی ہے

सर्ने माध्यम

- मानिसहरू जनावरहरू (जस्तै ऊँट), वातावरण र अन्य प्रमाणित बिरामीहरू (जस्तै अस्पतालको व्यवस्थामा) को सम्पर्कमा आउनाले संक्रमित हुन सक्छन् रोग सर्ने माध्यम इन्फ्लुएन्जा जस्ता अन्य श्वासप्रश्वास सम्बन्धी संक्रमणहरूको जस्तै छ

रोग-विषयक विशेषताहरू

- मानिसहरूमा ज्वरो, खोकी, छोटी सास फेर्ने र श्वासप्रश्वासमा कठिनाइहरू हुने जस्ता लक्षणहरू देखा पर्न सक्छन्
- धेरै बिरामीहरूलाई निमोनिया भएको थियो र भ्रूणपेखा, वा मिगौलाले काम गर्न छोडेको लगायतका पेटरोग सम्बन्धी लक्षणहरू पनि देखा परेका थिए
- कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली भएका मानिसहरूमा, रोगले असामान्य लक्षणहरू देखाउन सक्छ

निवारक उपाय

निजी स्वास्थ्य-रक्षा

- हाथों को साफ रखें; सदैव अपने हाथ धोएं
- अपनी आंखों, नाक और मुंह को छूने से पूर्व अपने हाथ साफ करें
- छींकते या खांसते समय नाक और मुंह को टिशू पेपर से ढंक लें और गंदे टिशू पेपर को ढक्कन लगे कूड़े में डाल दें और अपने हाथ अच्छे ढंग से धोएं
- स्वस्थ जीवनशैली अपनाकर अपने शरीर की प्रतिरक्षण क्षमता बढ़ाएं
- श्वसन संबंधी लक्षण उत्पन्न होने पर सर्जिकल मास्क पहनें और तुरंत चिकित्सा सलाह ल

पर्यावरणीय स्वास्थ्य-रक्षा

- हवा का बेहतर संचार बनाए रखें और अपना घर साफ रखें
- कम हवा वाले और भीड़ भरे स्थानों का दौरा करने से बचें

यात्रा के दौरान स्वास्थ्य संबंधी सलाह

- निजी, भोजन और पर्यावरणीय स्वास्थ्य-रक्षा का ख्याल रखें
- ऊंटों के संग खेतों, अनाजघरों और बाजारों में जाने से बच
- पशुओं (विशेष तौर पर ऊंटों), पक्षियों, मुर्गियों या बीमार लोगों के संपर्क में आने से बचें
- दूध और मांस सहित कच्चे या अधपके पशु उत्पादों, या ऐसा आहार जो पशु स्रावों, अपशिष्ट पदार्थों (जैसे मूत्र) या उत्पादों से संदूषित हो सकता है, को न खाएं जब तक कि उन्हें सही ढंग से पकाया, धोया अथवा छीला न गया हो
- सर्जिकल मास्क पहनें, विदेश से लौटने पर अगर श्वसन संबंधी लक्षण उत्पन्न होने पर चिकित्सा सलाह लें, और डाक्टर को अपनी वर्तमान हालत के बारे में बताएं

परिप्रेष्यी اقدامات

ذاتی حفظان صحت

- ہاتھوں کو صاف رکھیں؛ ہمیشہ ہاتھ دھوئیں
- اپنی آنکھوں، ناک اور منہ کو چھونے سے پہلے اپنے ہاتھ دھوئیں
- چھینکتے یا کھانستے ہوئے ناک اور منہ کو تشو پیپر سے ڈھانپ کر رکھیں اور گندے تشو پیپر کو ایک ڈھکن والے کچرے کے ڈبے میں پھینک دیں اور اپنے ہاتھوں کو خوب اچھی طرح دھوئیں
- ایک صحت افزا طرز حیات اپنا کر جسم کی بہتر مدافعت قائم رکھیں
- اگر سانس کی علامات پیدا ہو جائیں تو ایک سرجیکل ماسک پہنیں اور فوری طور پر طبی توجہ طلب کریں

ماحولیاتی حفظان صحت

- اچھی ہواداری رکھیں اور اپنے گھر کو صاف رکھیں
- ناقص ہواداری کے حامل پر ہجوم مقامات پر جانے سے پرہیز کریں

سفر کے دوران صحت سے متعلق مشورہ

- ذاتی، خوراک کی اور ماحولیاتی حفظان صحت کا خیال رکھیں
- اونٹوں کے حامل کھیتوں، باڑوں اور منڈیوں میں جانے سے پرہیز کریں
- سفر کے دوران جانوروں (خصوصاً اونٹوں)، پرندوں، مرغیوں یا بیمار لوگوں سے رابطے سے پرہیز کریں جانوروں کی کچی اور ادھ پکی مصنوعات بشمول دودھ اور گوشت یا ایسی خوراکیں جو ممکنہ طور پر جانوروں کی رطوبتوں، فضلوں (جیسے پیشاب) یا مصنوعات سے آلودہ ہوں، استعمال نہ کریں، جب تک کہ ان کو مناسب طور پر پکایا نہ جائے، دھویا نہ جائے یا ان کے چھلکے نہ اتارے جائیں
- اگر واپسی پر سانس کی علامات پیدا ہو جائیں تو سرجیکل ماسک پہنیں، طبی مشورہ حاصل کریں اور سفر کی حالیہ سر سرگذشت کے بارے میں ڈاکٹر کو مطلع کریں

सुरक्षात्मक उपायहरू

व्यक्तिगत स्वास्थ्य

- हातहरू सफा राख्नुहोस् आफ्ना हातहरू सधैं धुनुहोस्
- आफ्नो आँखा, नाक र मुखलाई छुनु अगाडि आफ्ना हातहरू सफा गर्नुहोस्
- हाँडिछुँ गर्दा वा खोकदा नाक र मुखलाई टिशू पेपरले छोप्नुहोस् र फोहर टिशू पेपरलाई ढक्कन भएको फोहर फाल्ने भाँडोमा फाल्नुहोस् र राम्रोसँग हात धुनुहोस्
- स्वस्थ जीवनशैली अपनाएर शरीरमा राम्रो प्रतिरक्षा प्रणालीको विकास गर्नुहोस्
- यदि श्वासप्रश्वास सम्बन्धी लक्षणहरू देखा परेमा सर्जिकल मास्क लगाउनुहोस् र तुरुन्त चिकित्सा परामर्श लिनुहोस्

वातावरणीय स्वास्थ्य

- राम्रो भेन्टिलेसन व्यवस्थालाई कायम राख्नुहोस् र आफ्ना घर सफा राख्नुहोस्
- नराम्रो भेन्टिलेसन भएको भिडभाड हुने स्थानहरूको भ्रमण नगर्नुहोस्

यात्राको लागि स्वास्थ्य सम्बन्धी सुझाव

- व्यक्तिगत, खानेकुरा र वातावरणीय सरसफाइमा ध्यान दिनुहोस्
- ऊँटहरूको साथमा फार्महरू, खलियानहरू वा बजारहरूमा नजानुहोस्
- यात्रा दौरान जनावरहरू (विशेषगरि ऊँटहरू), चराहरू, घरेलु पंक्षीहरू वा बिरामी मानिसहरूको सम्पर्कमा नआउनुहोस्
- दूध र मासु, वा जनावरको स्रावहरू, मलहरू (जस्तै पिसाब) वा उत्पादनहरूद्वारा दूषित खाद्य पदार्थहरू सहितका काँचो वा राम्रोसँग नपाकेका जनावरजन्य उत्पादनहरू नखानुहोस्, जबसम्म तिनीहरूलाई उचित तरिकाले पकाइएको, सफा गरिएको वा ताँडिएको हुँदैन
- यदि फर्केपछि श्वासप्रश्वास सम्बन्धी लक्षणहरू देखा परेमा सर्जिकल मास्कहरू लगाउनुहोस्, र चिकित्सकलाई हालैको यात्रा इतिहास बारे सूचित गर्नुहोस्