

衛生防護中心網站 www.chp.gov.hk
Centre for Health Protection website www.chp.gov.hk

मिडिल-ईस्ट श्वसन लक्षण
(Hindi version)

मिडल इस्ट रेस्पिरेटरी सिन्ड्रोम
(Nepali version)

مشرق وسطی ریسپیریٹری سینڈروم
(Urdu version)

中東呼吸綜合症 Middle East Respiratory Syndrome



मिडिल-ईस्ट श्वसन लक्षण

कारक एजेंट

मिडिल ईस्ट श्वसन सिंड्रोम (MERS) कोरोनावायरस की वजह से होने वाला वायरल श्वसन रोग है, जो 2012 में पहली बार सऊदी अरब में पहचाना गया था। कोरोनावायरस के तीन मुख्य उपसमूह हैं: अल्फा (α), बीटा (β) और गामा (γ)। मिडिल ईस्ट श्वसन लक्षण कोरोनावायरस (MERS-CoV) बीटा कोरोनावायरस है।

नैदानिक विशेषताएँ

संक्रमित व्यक्ति गंभीर श्वसन बीमारियों से पीड़ित हो सकते हैं, जिनमें बुखार, खांसी, सांस की तकलीफ और सांस लेने में कठिनाई शामिल है। एमईआरएस के मरीज को निमोनिया और गुर्दा खत्म होने जैसी गंभीर जटिलताएँ हो सकती हैं। कुछ लोगों में जठरांत्र संबंधी लक्षण भी होते हैं जिनमें डायरिया और मतली / उल्टी शामिल है। कमजोर प्रतिरक्षा वाले लोगों में, रोग के दौरान असामान्य चीजें हो सकती हैं। MERS-CoV संक्रमण के प्रयोगशाला से पुष्टि हुए कुछ मामलों को बिना लक्षण वाला बताया गया है।

संचरण की विधि

लोगों जानवरों (विशेषकर ऊंट), पर्यावरण या अन्य रोगियों के संपर्क में आने पर संक्रमित हो सकता है (जैसे कि अस्पताल में सेटिंग)। मिडिल ईस्टन श्वसन लक्षण कोरोनावायरस (MERS-CoV) एक व्यक्ति से दुसरे व्यक्ति तक करीबी संपर्क के फैलता है। इसके अलावा, वैज्ञानिक अध्ययनों से पता चला है कि ड्रमड़ेरी ऊंट MERS-CoV के लिए एक प्रमुख भंडार का काम करते हैं और मनुष्यों में संक्रमण के लिए पशु स्रोत है।

ऊष्मायन अवधि

2 - 14 दिन

प्रबंधन

उपचार सहायक है।

रोकथाम

वर्तमान में MERS से बचाव के लिए कोई टीका उपलब्ध नहीं है। सबसे अच्छा निवारक उपाय बेहतर व्यक्तिगत और पर्यावरणीय स्वच्छता बनाए रखना है।

व्यक्तिगत स्वच्छता

- हाथों को हमेशा साफ रखें
- छींकने या खाँसते वक्त टिशू पेपर नाक और मुँह पर रखें
- श्वसन संबंधी लक्षण होने पर, सर्जिकल मास्क पहनें, काम पर या स्कूल जाने से बचें, भीड़ भरे स्थानों में न जाएँ और तुरंत चिकित्सा सलाह लें।
- संतुलित आहार, नियमित व्यायाम और पर्याप्त आराम करके शरीर प्रतिरक्षा को मजबूत बनाएँ, धूम्रपान न करें और शराब पीने से बचें।

पर्यावरणीय स्वच्छता

हालांकि कोरोनोवायरस पर्यावरण में कुछ समय के लिए जीवित रह सकते हैं, वे आसानी से अधिकांश डिटर्जेंट और सफाई एजेंटों द्वारा नष्ट हो जाते हैं। यह जरूरी है कि:

- बार-बार स्पर्श होने वाली सतहों को 1:99 पतला किए गए घरेलू ब्लीच से नियमित तौर पर साफ और कीटाणुरहित करें।
- श्वसन साव जैसे स्पष्ट संक्रामक को पोंछने के लिए एब्जोरबेंट सोखने वाले तौलिए का प्रयोग करें, और फिर 1:49 पतले घरेलू ब्लीच से सतह और आस-पास के क्षेत्र को कीटाणुरहित करें।
- वायु संचार को अच्छा बनाए रखें। भीड़भाड़ या खराब वायु संचार वाले सार्वजनिक स्थानों पर जाने से बचें; उच्च जोखिम वाले व्यक्ति इस तरह के स्थानों पर सर्जिकल मास्क लगाने पर विचार कर सकते हैं।

यात्रा स्वास्थ्य सलाह

- जोखिम की समीक्षा करने के लिए यात्रा करने से कम से कम 6 सप्ताह पहले स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से परामर्श करें
- ऊटों के साथ खेत, खलिहान या बाजारों में जाने से बचें
- जानवरों के साथ खासकर ऊटों के संपर्क में आने से बचें और साथ ही ऊंटों की सवारी करने से बचें और ऐसी गतिविधियों से बचें जिसमें ऊंट के संपर्क में आना पड़े
- ऊंटों के साथ खेतों, खलिहान या बाजारों की यात्रा के मामले में जानवरों को छूने से पहले और बाद में हाथ धोएँ
- बीमार खासकर तीव्र श्वसन संक्रमण से पीड़ित लोगों के साथ संपर्क से बचें, और MERS रोगियों का इलाज करने वाले अस्पतालों में जाने से बचें
- खाद्य सुरक्षा और स्वच्छता के नियमों का पालन करें जैसे कि दूध और मांस सहित कच्चा या कम पकाए गए जानवरों से बने उत्पादों से बचें या जानवरों के साव, उत्सर्जन (जैसे कि मूत्र) से दूषित होने वाले पदार्थों का सेवन करने से परहेज करें जब तक कि उन्हें अच्छी तरह से पकाया, धोया या उनकी सफाई नहीं की गई हो।
- यदि आप अस्वस्थ महसूस कर रहे हैं तो, सर्जिकल मास्क पहने और तुरंत चिकित्सा सहायता लें और डॉक्टर को हालिया यात्रा और जानकारी दें।

स्वास्थ्य सुरक्षा वेबसाइट के लिए केंद्र

www.chp.gov.hk

मई 2019 में संशोधित किया गया

मिडल इस्ट रेस्पिरेटरी सिन्ड्रोम

कारक तत्व

मिडल इस्ट रेस्पिरेटरी सिन्ड्रोम (MERS) एक नोभल कोरोनाभाइरस (novel coronavirus) को कारणले हुने भाइरल श्वासप्रश्वास सम्बन्धित रोग हो जुन 2012 मा साउदी अरबियामा पहिचान गरिएको थियो । कोरोनाभाइरसहरूको 3 वटा प्रमुख उपसमूहहरू छन्: अल्फा (α), बिटा (β) र गामा (γ) । मिडल इस्ट रेस्पिरेटरी सिन्ड्रोम एक बिटा कोरोनाभाइरस हो ।

क्लिनिकल लक्षणहरू

सङ्क्रमित व्यक्तिहरूमा ज्वरो, खोकी, छोटो श्वास लिने र श्वासप्रश्वासमा कठिनाइ लगायतका लक्षणहरूको साथमा तीव्र गम्भीर श्वासप्रश्वास सम्बन्धित बिमारी देखिन सक्छ । एमझआरएस (MERS) भएका बिरामीहरूमा निमोनिया, मृगौलाले काम नगर्ने जस्ता गम्भीर जटिलताहरू विकास हुन सक्छ । कसैलाई झाडापछाला र रिंगटा/बान्ता जस्ता ग्यास्ट्रोइनेस्टिनल लक्षणहरू देखा पर्न सक्छ । कमजोर प्रतिरोधक क्षमता भएका मानिसहरूमा, रोगका असामान्य लक्षणहरू देखिन सक्छ । केहि प्रयोगशालाबाट-पुष्टि गरिएका केसहरूमा MERS-CoV सङ्क्रमण अलक्षणी भनी रिपोर्ट गरिएका छन् ।

सर्वे माध्यम

मानिसहरू जनावरहरू (विशेषगरि ॐट), वातावरण र अन्य प्रमाणित बिरामीहरू (जस्तै अस्पतालको व्यवस्थामा) को सम्पर्कमा आउनाले सङ्क्रमित हुन सक्छन् । हालको जानकारीको आधारमा, MERS-CoV, नजिकको सम्पर्कबाट मानिस-देखि-मानिसमा सर्वे सक्छ । यस बाहेक, ड्रोमेडरी ॐटहरू MERS-CoV का पोषक संग्रह हुन् र मानिसमा हुने सङ्क्रमणको मूल हुन् भनी वैज्ञानिक अध्ययनहरूले समर्थन गरेको छ ।

उच्चायन (Incubation) अवधि

2-14 दिन

व्यवस्थापन

उपचार सहायक हुन्छ ।

रोकथाम

MERS विरुद्ध सुरक्षाको लागि हालसम्म कुनै खोप उपलब्ध छैन । रामो व्यक्तिगत र वातावरणीय सरसफाइ नै रोकथामको मुख्य उपाय हो ।

व्यक्तिगत सरसफाइ

- हातहरू सफा राख्नुहोस्
- हाँचिहुँ गर्दा वा खोकदा नाक र मुख छोप्नुहोस्
- श्वासप्रश्वास सम्बन्धित लक्षणहरू हुँदा एक सर्जिकल मास्क लगाउनुहोस्, काम वा स्कुलमा नजानुहोस्, भीडभाड भएको ठाउँहरूबाट टाढा रहनुहोस् र तुरुन्तै मेडिकल सल्लाह लिनुहोस् ।
- सन्तुलित आहार खाएर, नियमित व्यायाम गरेर र पर्याप्त मात्रामा आराम गरेर रामो शारीरिक प्रतिरक्षाको विकास गर्नुहोस्, धुम्रपान र मद्यपान नगर्नुहोस्

वातावरणीय सरसफाइ

कोरोनाभाइरसहरू वातावरणमा केही समयको लागि बाँच्न सक्ने भए तापनि, तिनीहरूलाई धेरेजसो डिटर्जन्टहरू र सरसफाइ गर्ने पदार्थहरूले यसलाई सजिलै नष्ट गर्छ । निम्न कार्य गर्न महतवपूर्ण छ:

- धेरेपटक छोडेका सतहहरूलाई 1:99 को अनुपातमा घरेलु डाइल्युट ब्लिच (dilute bleach) ले नियमित रूपमा सफा गर्नुहोस् र किटाणुरहित बनाउनुहोस् ।
- सोस्ने र पर्याँकन मिल्ने रुमाल (absorbent disposable towels) को प्रयोगले स्पष्ट सङ्क्रमण पुर्याउने कुराहरूलाई पुछ्नुहोस्, जस्तै सिंगान र खकारहरू, र त्यसपछि सतहलाई तथा छेउको क्षेत्रहरूलाई 1:49 को अनुपातमा पानीले डाइल्युट बनाएर घरेलु ब्लिचले सफा गर्नुहोस् र किटाणुरहित बनाउनुहोस् ।
- रामो आन्तरिक भेन्टिलेसन कायम राख्नुहोस् । भीडभाड युक्त वा रामो भेन्टिलेसन नभएका सार्वजानिक ठाउँहरूबाट टाढा बस्नुहोस्; उच्च-जोखिम भएका व्यक्तिहरूले यस्ता ठाउँहरूमा जाँदा सर्जिकल मास्कहरू लगाउने कुरा सोच्नु उचित हुन्छ ।

यात्राको लागि स्वास्थ्य सम्बन्धी सुझाव

- जोखिमको समीक्षा गर्न याचामा जानुभन्दा कम्तीमा पनि 6 हप्ता अगाडि आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग परामर्श लिनुहोस्.
- ॐटहरू पाइने फार्म, खलियान र बजारहरूमा नजानुहोस्.
- यात्रा दौरान जनावरहरू, विशेषगरि ॐटहरूको सवारी गर्ने वा ॐटहरूको सम्पर्कमा आउनुपर्ने कुनै पनि क्रियाकलापमा सहभागी नजुनुहोस्.
- ॐटहरू पाइने फार्म, खलियान र बजारहरूको भ्रमण गर्नुभएको अवस्थामा जनावरहरूलाई छुनुभन्दा अगाडि र छोडेकोपछि नियमित रूपमा हात धनुनुहोस्.
- बिरामी मानिसहरूसँग नजिकबाट सम्पर्क नगर्नुहोस्, विशेषगरि तिनीहरूसँग जसलाई तीव्र श्वासप्रश्वास सम्बन्धी सङ्क्रमण भएको छ, र एमझआरएस (MERS) रोगीहरू भएका स्वास्थ्य स्याहार व्यवस्थाहरूको भ्रमण नगर्नुहोस्.
- यात्रीहरूले खाद्य सुरक्षा र स्वस्थ्य नियमहरू पालना गर्नुपर्छ, जस्तै दूध र मासु, वा जनावरको सावहरू, मलहरू (जस्तै पिसाब) वा उत्पादनहरूद्वारा दूषित खाद्य पदार्थहरू सहितका काँचो वा नपकाइएका जनावरजन्य उत्पादनहरू नखाने, जबसम्म तिनीहरूलाई उचित तरिकाले पकाइएको, सफा गरिएको वा ताछिएको हुँदैन
- अस्वस्थ महसुस भएमा, सर्जिकल मास्क लगाउनु होस्, तुरुन्तै चिकित्सकलाई सम्पर्क गर्नुहोस् र चिकित्सकलाई हालैको यात्राको बारेमा सूचित गर्नुहोस्

स्वास्थ्य सुरक्षा केन्द्र (Centre for Health Protection) को वेबसाइट

www.chp.gov.hk

मे 2019 मा संसोधन गरिएको

مشرق وسطی ریسپیریٹری سینڈروم

مسبب عامل

مشرق وسطی ریسپیریٹری سینڈروم (MERS) نوول کرونا وائرس سے پیدا ہونے والا ایک وائرل سانس کا مرض ہے جو سب سے پہلے 2012 میں سعودی عرب میں شناخت ہوا تھا۔ کرونا وائرس کے 3 بنیادی ذیلی گروپ ہیں: (الف) (α)، (بیٹا) (β) اور گاما (γ)۔ مشرق وسطی ریسپیریٹری سینڈروم کرونا وائرس (MERS-CoV) ایک بیٹا کرونا وائرس ہے۔

کلینکل خواص

متاثرہ افراد میں انتہائی سنگین سانس کے مرض کے ساتھ، بخار، کھانسی، سانس چڑھنا اور سانس لینے کی دشواری سمیت علامات ظاہر ہو سکتی ہیں۔ MERS کے مرض شدید پیچیدگیوں جیسے نمونیا اور گردے کا فیل ہونا کا شکار ہو سکتے ہیں۔ بعض افراد کو معدہ آنٹوں کی علامات بشمل اسہال اور متلی/اقرے بھی ہو سکتی ہے۔ کمزور مدافعتی نظام کے حامل لوگوں میں، مرض غیر مخصوص ظاہر ہو سکتا ہے۔ MERS-CoV انفیکشن کے کچھ لیبارٹری سے تصدیق شدہ صورتوں میں کوئی علامات نہ ہونے کی اطلاع دی گئی ہے۔

ترسلی طریقہ کار

افراد، جانوروں (بالخصوص اونٹ)، ماحول یا دیگر تصدیق شدہ مریضوں (جیسا کہ ایک بسپتال کے ماحول میں) کے تیز تکشیف پر متاثر ہو سکتے ہیں۔ موجودہ معلومات کے مطابق، MERS-CoV قریبی رابطہ کے ذریعے افراد کے مابین پھیل سکتا ہے۔ علاوه ازیں، ساننسی مطالعہ تائید کرتا ہے کہ سانٹنی اونٹوں نے MERS-CoV کے لئے ایک بڑے مخزن میزبان اور انسانوں میں انفیکشن پیدا کرنے والے ایک جانور وسیلہ بننے کا کردار ادا کیا ہے۔

انکوییشن مدت

2-14 ایام

انتظامیہ

علاج معاونت فراہم کرتا ہے۔

تحفظ

فی الحال MERS کے خلاف مدافعت کے لئے کوئی ویکسین دستیاب نہیں۔ بہترین حفاظتی اقدام اچھی ذاتی اور ماحولیاتی حفاظان صحت کو برقرار رکھنا ہے۔

ذاتی حفاظان صحت

• باہمیوں کو صاف رکھیں

• چہینکے یا کھانستے ہوئے شو پپر کے ساتھ ناک اور منہ کو ڈھانپ لیں۔

• اگر سانس کے متعلق کوئی علامات ہوں، تو ایک جراحی ماسک پہنیں، کام یا اسکول سے گریز کریں، پریجوم جگہوں پر جانے سے اجتناب کریں اور فور طبی امداد طلب کریں

• متوازن غذا، باقاعدہ ورزش اور مناسب آرام کرنے کی مدد سے بہتر جسمانی قوت مدافعت حاصل کریں، تمباکو نوشی نہ کریں اور شراب نوشی سے اجتناب کریں

ماحولیاتی حفاظان صحت

اگرچہ کرونا وائرس ماحول میں کچھ وقت کے لئے زندہ رہ سکتے ہے، وہ سب سے زیادہ صفائی کرنے والی دواؤں اور صفائی کے عاملین سے آسانی سے ختم ہو جاتے ہیں۔ یہ کرنا اب ہے کہ:

- کثیر سے چھوٹی جانے والی جگہوں کی باقاعدگی سے صفائی کریں اور 1:99 ہپلا کردہ گھریلو بلیج سے جراحتی سے پاک کریں

• واضح طور پر دکھانی دینے والی غلاظتوں جیسے تنفسی رطوبتوں کو صاف کرنے کے لئے جذب کرنیوالے قابل تلفی تولیے استعمال کریں، اور پھر سطح اور ارگرد کی جگہوں کو 1:49 ہپلا کردہ گھریلو بلیج کے ساتھ جراحتی سے پاک کریں۔

• اچھی بوداری برقرار رکھیں پریجوم یا غیر تسلی بخش بودار عوامی مقامات پر جانے سے گریز کریں؛ انتہائی خطرے کے زیر اثر افراد ایسی جگہوں پر جراحی ماسک پہننے پر غور کر سکتے ہیں

سفری صحت کا مشورہ

• خطرے کا جائزہ لینے کے لئے سفر کرنے سے کم از کم 6 بفے پہلے ایک نگہداشت صحت مہا کل سے مشورہ کریں

• اونٹ کے حامل کھیتوں، کھلیان اور منڈیوں تک جانے سے گریز کریں

• جانوروں کے ساتھ رابطے سے گریز کریں، بالخصوص اونٹ بشمول اونٹ کی سواری یا کسی سرگرمی میں حصہ لینا جس میں اونٹ کو چھوٹا شامل ہو

• کھلیانوں یا اوٹشوں کے حامل کھیت، فارمز کا دورہ کرنے کی صورت میں جانوروں کو چھوٹے سے پہلے اور بعد میں باقاعدگی سے باہم دھوئیں

• بیمار لوگوں کے ساتھ قریبی رابطے سے گریز کریں، بالخصوص جو سانس کے شدید انفیکشنز میں مبتلا ہوں، اور MERS مریضوں کے ساتھ صحت کی دیکھ بھال کے ماحول/بسپتال کا دورہ کرنے سے اجتناب کریں۔

• خوارک کے تحفظ اور حفاظان صحت کے قوانین پر سختی سے عمل کریں جیسا کہ خام یا کچی پکی جانوروں سے حاصل کردہ غذائی مصنوعات کھانے سے اجتناب کریں، بشمول دودھ اور گوشت، یا کھانے کی اشیاء، جو جانوروں کی رطوبتوں سے آلودہ ہو سکتی ہیں، رطوبتیں (جیسا کہ پیشاب) یا مصنوعات، جب تک کہ انہیں مناسب طریقے سے پکا نہ لیا گیا ہو، یا دھو اور چھیل نہ لیا گیا ہو

• اگر عالت محسوس کریں، تو جراحی ماسک پہنیں، طبی امداد فی الفور طلب کریں اور ڈاکٹر کو حالیہ سفر کی پسٹری سے اگاہ کریں

مرکز برائے تحفظ صحت کی ویب سائٹ

www.chp.gov.hk

مئی 2019 میں نظر ثانی کردہ