مشرق وسطی ریسپیریٹری سینڈروم کے خلاف تحفظ (MERS)

Guard against Middle East Respiratory Syndrome (MERS)

(Urdu Version)
(English Version)

Mode of transmission

- At present, the exact route of transmission is still unclear. Scientific studies support that dromedary camels serve as a major reservoir host for Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus (MERS-CoV) and an animal source of infection in humans. People may be infected upon exposure to infected animals (especially dromedary camels) or contaminated animal products.

  Based on the current information, MERS-CoV may also spread through close contact with infected persons. Secondary cases were mainly healthcare workers who were in close contact with or providing unprotected care to patients with MERS-CoV infection and were infected within healthcare settings.

منتقلی کا طریقہ

- فی الحال، پھیلنے کا صحیح عمل ابھی تک واضح نہیں ہے . سائنسی مطالعات اس بات کی تائید کرتے ہیں کہ ڈرومیڈری اونٹ مڈل ایسٹ ریسپائریٹری سنڈروم کورونا وائرس (MER-CoV) کے ایک بڑے ذخائر کے میزبان ہیں اور انسانوں میں انفیکشن کا ایک حیوانی ذریعہ کے طور پر کام کرتے ہیں۔ لوگ متاثرہ جانوروں (خاص طور پر ڈرومیڈری اونٹ) یا آلودہ جانوروں کی مصنوعات کے سامنے آنے پر متاثر ہوسکتے ہیں۔

  موجودہ معلومات کی بنیاد پر، MERS-CoV متاثرہ افراد کے قریبی رابطے کے ذریعے بھی پھیل سکتا ہے ثانوی کیسز بنیادی طور پر ہیلتھ کیئر ورکرز تھے جو MERS-CoV انفیکشن والے مریضوں کے ساتھ قریبی رابطے میں تھے یا ان کی غیر محفوظ دیکھ بھال فراہم کرتے تھے اور صحت کی دیکھ بھال کی اداروں میں متاثر ہوئے تھے۔

Clinical features

- Infected person may present with acute serious respiratory illness with symptoms including fever, cough, shortness of breath and breathing difficulties
- Patients with MERS may develop severe complications such as pneumonia and kidney failure; some also have gastrointestinal symptoms including diarrhoea and nausea/vomiting
- In people with immune deficiencies, the disease may have atypical presentation
- Some laboratory-confirmed cases of MERS-CoV infection are reported as asymptomatic
- Approximately 35% of reported MERS patients died

طبی علامات

- متاثرہ افراد میں انتہائی شدید سانس کے مرض کے ساتھ، بخار، کھانسی، سانس چڑھنا اور سانس لینے کی دشواری سمیت علامات ظاہر ہو سکتی ہیں۔
- MERS میں مبتلا مریض شدید پیچیدگیوں کا شکار ہو سکتے ہیں جیسا کہ نمونیا اور گردوں کا فیل ہونا؛ بعض کو معدہ آنتوں کی علامات بشمول اسہال اور متلی/قے ہو سکتی ہے۔
- کمزور مدافعتی نظام کے حامل لوگوں میں، مرض غیر معمولی شکل اختیار کر سکتی ہے۔
- MERS-CoV انفیکشن کے کچھ لیبارٹری سے تصدیق شدہ صورتوں میں کوئی علامات نہ ہونے کی اطلاع دی گئی ہے۔
- تقریبا 35 فیصد MERS کے مریضوں کی اموات رپورٹ کی گئی ہے

Prevention

روک تھام

Personal hygiene

- Perform hand hygiene frequently, especially before touching one's mouth, nose or eyes; before eating; after using the toilet; after touching public installations such as handrails or door knobs or when hands are contaminated by respiratory secretion after coughing or sneezing
- Wash hands with liquid soap and water, and rub for at least 20 seconds. Then rinse with water and dry with a disposable paper towel. If hand washing facilities are not available, or when hands are not visibly soiled, hand hygiene with 70 to 80% alcohol-based handrub is an effective alternative
- Cover your mouth and nose with tissue paper when sneezing or coughing. Dispose of soiled tissues into a lidded rubbish bin, then wash hands thoroughly
- When having respiratory symptoms, wear a surgical mask, refrain from work or school, avoid going to crowded places and seek medical advice promptly
- Build up good body immunity by having a balanced diet, regular exercise and adequate rest, do not smoke and avoid alcohol consumption

ذاتی حفظان صحت

- ہاتھوں کی صفائي کو اکثر کریں، خاص طور پر اپنے منہ، ناک یا آنکھوں کو چھونے سے پہلے؛ کھانے سے پہلے؛ بیت الخلا استعمال کرنے کے بعد؛ عوامی تنصیبات جیسے ہینڈریل یا دروازے کے دستے کو چھونے کے بعد یا جب کھانسی یا چھینکنے کے بعد ہاتھ سانس کی رطوبت سے آلودہ ہوں۔
- مائع صابن اور پانی سے ہاتھ دھوئیں، اور کم از کم 20 سیکنڈ تک رگڑیں۔ پھر پانی سے دھویں اور ڈسپوز ایبل کاغذ کے تولیہ سے خشک کریں۔ اگر ہاتھ دھونے کی سہولیات دستیاب نہیں ہیں، یا جب ہاتھ نمایاں طور پر گندے نہیں ہوتے ہیں تو، 70 سے 80 فیصد الکحل پر مبنی ہینڈرب کے ساتھ ہاتھوں کی صفائی ایک موثر متبادل ہے۔
- چھینکنے یا کھانستے ہوئے ٹشو پیپر کے ساتھ ناک اور منہ کو ڈھانپ لیں۔ گندے ٹشوز کو ڈھکن والے کوڑے دان میں ڈالیں، پھر ہاتھوں کو اچھی طرح دھوئیں
- اگر سانس کے متعلق کوئی علامات ہوں، تو ایک جراحی ماسک پہنیں، کام یا اسکول سے گریز جانے کریں، پرہجوم جگہوں پر جانے سے اجتناب کریں اور فی الفور 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

Environmental hygiene

- Regularly clean and disinfect frequently touched surfaces such as furniture, toys and commonly shared items with 1:99 diluted household bleach (mixing 10 ml of household bleach containing 5.25% sodium hypochlorite with 990 ml of water), leave for 15 - 30 minutes, and then rinse with water and keep dry. For metallic surface, disinfect with 70% alcohol
- Use absorbent disposable towels to wipe away obvious contaminants such as respiratory secretions, and then disinfect the surface and neighbouring areas with 1:49 diluted household bleach (mixing 10 ml of household bleach containing 5.25% sodium hypochlorite with 490 ml of water), leave for 15 - 30 minutes and then rinse with water and keep dry. For metallic surface, disinfect with 70% alcohol
- Maintain good indoor ventilation
- Avoid going to crowded or poor ventilated public places; high-risk individuals may consider wearing a surgical masks when staying in such places

ماحولیاتی حفظان صحت

- اکثر چھونے والے سطحوں جیسے فرنیچر، کھلونے اور عام طور پر مشترکہ اشیاء 1:99 پتلی گھریلو بلیچ کے ساتھ صاف اور جراثیم سے پاک کریں۔ (**10 ملی لیٹر بلیچ جس میں 5.25% سوڈیم ہائپوکلورائٹ 990 ملی لیٹر پانی کے ساتھ ملا کر**، پھر 15 سے 30 منٹ کے لئے چھوڑ دیں، اور پھر پانی سے دھو کر خشک رکھیں. دھاتی سطح کے لئے، 70%الکحل کے ساتھ جراثیم سے پاک کریں.
- واضح طور پر دکھائی دینے والی غلاظتوں جیسے تنفسی رطوبتوں کو صاف کرنے کے لئے **جاذب ڈسپوزایبل تولیے** استعمال کریں، اور پھر سطح اور اردگرد کی جگہوں کو 1:49 پتلا کردہ گھریلو بلیچ کے ساتھ جراثیم سے پاک کریں (10 ملی لیٹر بلیچ جس میں 5.25% سوڈیم ہائپوکلورائٹ 490 ملی لیٹر پانی کے ساتھ ملا کر) پھر 15 سے 30 منٹ تک چھوڑ دیں، اسکے بعد پانی سے دھو کر خشک رکھیں۔ دھاتی سطح کے لئے، 70% الکحل کے ساتھ جراثیم سے پاک کریں
- اچھی ہواداری برقرار رکھیں
- پرہجوم یا غیر تسلی بخش ہوادار عوامی مقامات پر جانے سے گریز کریں؛ انتہائی خطرے کے زیر اثر افراد ایسی جگہوں پر جراحی ماسک پہننے پر غور کر سکتے ہیں

Travel health advice

- Consult a health care provider at least 6 weeks before travelling to review the risk, as pre-existing major medical conditions including diabetes, chronic lung disease, pre-existing renal failure, or immunocompromised conditions can increase the likelihood of medical problems, including MERS, during travel
- Avoid going to farms, barns and markets with camels
- Avoid contact with animals especially camels including riding camels or participating in any activity involving contact with camels
- Wash hands before and after touching animals in case of visits to farms, barns or markets with camels
- Avoid close contact with sick people, especially with those suffering from acute respiratory infections, and avoid visit to healthcare settings with MERS patients
- Adhere to food safety and hygiene rules such as avoiding consuming raw or undercooked animal products, including milk and meat, or foods which may be contaminated by animal secretions, excretions (such as urine) or products, unless they have been properly cooked, washed or peeled
- If feeling unwell, put on a surgical mask, seek medical attention immediately
  - Before departure: postpone your trip until recovery
  - While overseas: inform hotel staff or tour leader
  - After returning home: during medical consultation, inform doctor of recent travel history, including transit

سفری صحت کا مشورہ

- خطرے کا جائزہ لینے کے لئے سفر کرنے سے کم از کم 6 ہفتے پہلے ایک نگہداشت صحت مہیا کار سے مشورہ کریں چونکہ پہلے سے موجود بڑے طبی حالات بشمول ذیابیطس، پھیپھڑوں کی دائمی بیماری، پہلے سے موجود گردے کی ناکامی، یا قوت مدافعت میں کمی والے حالات سفر کے دوران طبی مسائل کے امکانات کو بڑھا سکتے ہیں، بشمول MERS
- اونٹ کے حامل کھیتوں، کھلیان اور منڈیوں میں 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 چھونا شامل ہو
- کھلیانوں یا اونٹوں کے حامل کھیت کا دورہ کرنے کی صورت میں جانوروں کو چھونے سے پہلے اور بعد میں باقاعدگی سے ہاتھ دھوئیں
- بیمار لوگوں کے ساتھ قریبی رابطے سے گریز کریں، بالخصوص جو سانس کے شدید انفیکشن میں مبتلا ہوں، اور MERS مریضوں کے ساتھ صحت کی دیکھ بھال کے ماحول/ہسپتال کا دورہ کرنے سے اجتناب کریں۔
- خوراک کے تحفظ اور حفظان 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، رطوبیتیں (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 علالت محسوس کریں، تو جراحی ماسک پہنیں، طبی امداد فی الفور طلب کریں
  - روانگی سے پہلے: صحت یابی تک اپنا سفر ملتوی کریں
  - بیرون ملک: ہوٹل کے عملے یا ٹور لیڈر کو مطلع کریں
  - وطن واپسی کے بعد: طبی مشاورت کے دوران، ٹرانزٹ سمیت حالیہ ٹریول ہسٹری کے بارے میں ڈاکٹر کو مطلع کریں

نومبر **2023** میں نظرثانی کردہ

衞生防護中心
Centre for Health Protection

衞生防護中心網站 Centre for Health Protection Website
www.chp.gov.hk

衞生防護中心 Facebook 專頁 Centre for Health Protection Facebook Fanpage
fb.com/CentreforHealthProtection

衞生署
Department of Health

二零二三年十一月修訂
Revised in November 2023