

# الوقاية من متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS)

## Guard against Middle East Respiratory Syndrome (MERS)

(Arabic Version)  
(English Version)

### طريقة انتقال العدوى

- 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.

### الأعراض السريرية

- 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

### الوقاية

#### النظافة الشخصية

- 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

#### النظافة البيئية

- 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

#### المشورة الصحية للمسافرين

- 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

في الوقت الحالي، لم تتضح حتى الآن الطريقة الدقيقة لانتقال العدوى، حيث تؤيد الدراسات العلمية أن الجمال وحيدة السنام تمثل المضيف المستودع الرئيس لفيروس الوقاية من متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS-CoV)، وهي كذلك المصدر الحيواني للعدوى إلى البشر. فقد يتعرض الشخص للإصابة حين تعامله مع الحيوانات المصابة (خاصة الجمال وحيدة السنام) أو المنتجات الحيوانية الملوثة به. استناداً إلى المعلومات المتوفرة حالياً، قد ينتشر فيروس MERS-CoV أيضاً حين التواصل المباشر مع الأشخاص المصابين، حيث وقعت أغلب حالات الإصابة الثانوية بين مقدمي الرعاية الصحية الذين تواصلوا عن قرب مع المرضى المصابين بفيروس MERS-CoV أو الذين قدموا الرعاية دون وقاية، وانتقلت إليهم العدوى في إطار الرعاية الصحية.

قد تبدو على الأشخاص المصابين أعراض مرض تنفسي حاد وشديد وتشمل الأعراض الحمى والسعال وضيق التنفس وصعوبات في التنفس. قد تظهر على المصابين بفيروس MERS مضاعفات خطيرة مثل الالتهاب الرئوي والفشل الكلوي، كما أصيب بعضهم بأعراض في الجهاز الهضمي من بينها الإسهال والغثيان والقيء. في حال الأشخاص المصابين بنقص المناعة، قد ينتج عن المرض أعراض غير اعتيادية. في بعض الحالات التي تم إثباتها بإصابتها بفيروس MERS-CoV بعد إجراء التحاليل المعملية، أظهرت التقارير عدم ظهور أعراض عليها. بلغت نسبة الوفاة نحو 35% من الذين ثبت إصابتهم بفيروس MERS.

حافظ على نظافة اليد بانتظام، خاصة قبل لمس الفم أو الأنف أو العين وقبل الأكل وبعد استخدام دورات المياه وبعد لمس المرافق العامة مثل سور السلم (الدرابزين) أو مقبض الباب أو حين تلوث اليد بالإفرازات التنفسية بعد السعال أو العطس. اغسل يديك بالصابون السائل والماء، وافرك يديك لمدة 20 ثانية على الأقل، ثم اغسلها بالماء ونشفها بمناديل ورقية تستخدم لمرة واحدة. وفي حال عدم توفر مرافق لغسل اليدين أو في حال عدم وجود أوساخ ظاهرة على اليدين، حافظ على نظافة يديك مستخدماً مطهر اليد الذي يتكون من كحول بنسبة 70% إلى 80% كبديل فعال عن غسل اليدين. استخدم مناديل ورقية لتغطية فمك وأنفك أثناء العطس أو السعال، ثم تخلص من المناديل الورقية المتسخة في سلة مهملات لها غطاء، ثم اغسل يديك جيداً. في حال ظهور أعراض تنفسية عليك، ارتدي كاماة طبية، وتجنب الذهاب إلى العمل أو المدرسة وتجنب كذلك الذهاب للمناطق المزدحمة واطلب المشورة الطبية على وجه السرعة. عزز مناعة جسمك بأن تتبع نظام غذائي متوازن، وممارسة الرياضة بانتظام، وامنع نفسك ما يكفي من الراحة، ولا تستخدم السجائر والدخان، واحذر من استهلاك الكحول.

داوم على تنظيف وتعقيم الأسطح كثيرة اللمس مثل الأثاث والألعاب والأشياء المشتركة، مستخدماً سائل التنظيف المطهر المخفف بنسبة 1:99 (حيث يخلط 10 مم من سائل التنظيف المنزلي الذي يحتوي على 5.25% من هيبوكلوريت الصوديوم بمقدار 990 مم من الماء). ثم اترك المحلول 15-30 دقيقة، ثم اشطف السطح بالماء واتركه ليحجف. وبالنسبة للأسطح المعدنية، يمكن تعقيمها بمحلول كحول بنسبة 70%. استخدم مناديل مجففة تستخدم لمرة واحدة لتمسح بها الشوائب الظاهرة مثل الإفرازات التنفسية، ثم عقم هذا السطح والمنطقة المجاورة له بسائل التنظيف المطهر المنزلي مخفف بنسبة 1:49 (حيث يخلط 10 مم من سائل التنظيف المنزلي الذي يحتوي على 5.25% من هيبوكلوريت الصوديوم بمقدار 490 مم من الماء) ثم اترك المحلول 15-30 دقيقة، ثم اشطف السطح بالماء واتركه ليحجف. وبالنسبة للأسطح المعدنية، يمكن تعقيمها بمحلول كحول بنسبة 70%. حافظ على تهوية المناطق المغلقة. تجنب الذهاب إلى المناطق المزدحمة أو رديئة التهوية، وربما ينبغي على الأشخاص المعرضين لمخاطر كبيرة أن يرتدوا كامات طبية أثناء بقائهم في هذه الأماكن.

شاور مقدم الرعاية الصحية قبل السفر بسنة 6 أسابيع على الأقل لمراجعة مدى خطورة ذلك، حيث أن الظروف الصحية الكائنة سابقاً - مثل السكري وأمراض الرئة المزمنة والفشل الكلوي الموجود سابقاً وحالات ضعف المناعة - قد تزيد احتمال تدهور المشاكل الصحية - بما في ذلك فيروس MERS أثناء السفر. تجنب زيارة المزارع والحظائر والأسواق التي يوجد فيها جمال. تجنب لمس الحيوانات خاصة الجمال بما في ذلك ركوب الجمال والمشاركة في أي نشاط يتضمن لمس الجمال أو الاقتراب منها. اغسل يديك قبل لمس الحيوانات وبعده في حال زيارة المزارع أو الحظائر أو الأسواق التي يوجد فيها جمال. تجنب التواصل عن قرب مع الأشخاص المصابين خاصة المصابين بالتهابات حادة في الجهاز التنفسي، وتجنب مراجعة أماكن تقديم الرعاية الصحية التي يوجد بها مصابون بفيروس MERS. التزم بتعليمات السلامة البدنية والغذائية مثل تجنب استهلاك المنتجات الحيوانية غير المطهية أو قليلة الطهي بما في ذلك الحليب واللحم، أو الأغذية التي ربما تلوثت بإفرازات حيوانية سائلة (مثل البول) أو صلبة أو منتجات حيوانية إلا في حال تم طهيها أو غسلها أو تقشيرها بطريقة سليمة. إذا شعرت بالإعياء، ارتدي الكمامات الطبية واطلب المشورة الطبية على الفور:

- قبل المغادرة للسفر: أجل رحلتك حتى تتعافي
- أثناء سفرك: أخبر موظفي الفندق أو المسنول عن رحلتك السياحية
- بعد العودة إلى المنزل: أثناء مراجعتك للطبيب، أخبره بما حدث في رحلتك الأخيرة بما في ذلك وجهات العبور.

روجعت في نوفمبر 2023

