

الحماية من متلازمة الشرق الأوسط التنفسية

(Arabic version)

الانتقال

- قد يصاب الناس بالعدوى بسبب الاختلاط مع الحيوانات (الجمال على وجه الخصوص)، والبيئة المحيطة أو المرضى الآخرون المؤكد إصابتهم (مثال: في نطاق المستشفى). يمكن لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS-CoV) الانتشار من شخص إلى الآخر عن طريق الاختلاط القريب. كما أن الدراسات العلمية تدعم أن الجمال العربية تعتبر الخازن الرئيسي لمرض MERS-CoV والمصدر الحيواني للعدوى في الإنسان.

الخصائص السريرية

- قد يحدث للأشخاص حمى، سعال، ضيق وصعوبات التنفس.
- المرضى المصابين بمرض MERS قد تتطور عندهم بعض مضاعفات شديدة مثل الالتهاب الرئوي والفشل الكلوي، البعض يعاني أعراض الجهاز الهضمي أيضاً مثل الإسهال، الغثيان أو القيء.
- قد يحدث أعراض غير معروفة لأصحاب المناعة الضعيفة
- بعض حالات MERS-CoV المؤكدة بتحليل معلمي كانت بدون أي أعراض ظاهرة.

التحصين

النظافة الشخصية

- حافظ على نظافة اليد
- قم بتغطية الأنف والفم بمنديل ورقي عند العطس أو السعال
- ارتدي قناع جراحي عند ظهور أعراض الجهاز التنفسي وابتعد عن العمل أو المدرسة، تجنب الذهاب إلى أماكن مزدحمة وأطلب المشورة الطبية فوراً
- قم ببناء مناعة جسدية قوية بإتباع نظام غذائي متوازن، ممارسة الرياضة بانتظام والحصول على قدر كافي من الراحة، لا تدخن وتجنب استهلاك الكحوليات.

نظافة البيئة المحيطة

- قم بتنظيف وتعقيم الأسطح المعرضة للمس باستخدام مبيض منزلي بنسبة 1:99
- استخدم مناشف الاستخدام لمرة واحدة لمسح التلوث مثل (إفرازات الجهاز التنفسي)، ثم عقم السطح والمنطقة المحيطة باستخدام مبيض منزلي بنسبة 1:49
- حافظ على تهوية منزلية داخلية جيدة. تجنب الذهاب إلى الأماكن المزدحمة أو الأماكن سيئة التهوية، الأشخاص الأكثر عرضة للمرض قد يأخذوا في الاعتبار ارتداء قناع جراحي في مثل هذه الأماكن.

نصائح طبية للسفر

- استشير طبيب قبل 6 أسابيع من السفر على الأقل لتقدير الخطر
- تجنب الذهاب إلى المزارع أو الأسواق التي يتواجد بها الجمال
- تجنب الاختلاط مع الحيوانات (الجمال تحديداً) بما ذلك تجنب ركوب الجمال أو المشاركة في أي أنشطة تتضمن الاختلاط مع الجمال
- تجنب الاختلاط مع الأفراد المرضى، خاصةً هؤلاء الذين يعانون من عدوى الجهاز التنفسي الشديدة، وتجنب زيارة أماكن الرعاية الصحية التي يتواجد بها مرضى MERS.
- اغسل يديك قبل وبعد ملامسة الحيوانات في حالة زيارة مزارع أو أسواق بها جمال
- التزم بإرشادات الطعام وقواعد النظافة مثل تجنب تناول المنتجات الحيوانية الخام غير مطهورة، بما في ذلك اللبن واللحوم أو الأطعمة التي قد تكون ملوثة بإفرازات الحيوانات (مثل البول) أو منتجات مشابهة، وذلك حتى يتم طبخها جيداً وغسلها أو تقشيرها.
- ارتدي قناع جراحي عند الشعور بتوعلك واطلب المشورة الطبية وأخبر الطبيب المعالج بتفاصيل وتاريخ السفر الخاص بك.



衛生防護中心
Centre for Health Protection



衛生防護中心網站 Centre for Health Protection Website

www.chp.gov.hk



衛生防護中心 Facebook 專頁 Centre for Health Protection Facebook Fanpage

fb.com/CentreforHealthProtection



衛生署
Department of Health

二零一九年十二月修訂
Revised in December 2019