

मिडिल ईस्ट रेस्पिरेटरी सिंड्रोम (MERS)

(Hindi Version)

مشرق وسطی ریسیپیٹری سینڈروم (MERS)

(Urdu Version)

मिडल ईस्ट रेस्पिरेटरी सिन्ड्रोम (MERS)

(Nepali Version)

中東呼吸綜合症

Middle East Respiratory Syndrome (MERS)



衛生防護中心
Centre for Health Protection



衛生署
Department of Health

मिडिल ईस्ट रेस्पिरैटरी सिंड्रोम (MERS)

कारक एजेंट

मिडिल ईस्ट रेस्पिरैटरी सिंड्रोम (MERS) कोरोनावायरस की वजह से होने वाला वायरल श्वसन रोग है, जो 2012 में पहली बार सऊदी अरब में पहचाना गया था। कोरोनावायरस वायरस का एक बड़ा परिवार है जिसमें वायरस शामिल हैं जो सामान्य सर्दी जैसी हल्की बीमारी के साथ-साथ मनुष्यों में गंभीर तीव्र रेस्पिरैटरी सिंड्रोम (SARS) जैसी गंभीर बीमारी का कारण बन सकते हैं। कोरोना वायरस के चार उपसमूह हैं: अल्फा (α), बीटा (β), गामा (γ) और डेल्टा (δ)। मिडिल ईस्ट रेस्पिरैटरी सिंड्रोम कोरोना वायरस (MERS-CoV) बीटा कोरोना वायरस है, जो पहले मनुष्यों में पहचाना नहीं गया है, और अन्य कोरोनावायरस (SARS-कोरोनावायरस सहित) से अलग है, जो मनुष्यों या जानवरों में पाए गए हैं।

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। एमईईआरएस (MERS) के मरीज को निमोनिया और गुर्दा गुर्दे की विफलता होने जैसी गंभीर जटिलताएं 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 लक्षण हो सकती हैं। MERS-CoV संक्रमण के प्रयोगशाला से पुष्टि हुए कुछ मामलों को बिना लक्षण वाला बताया गया है। रिपोर्ट किए गए MERS रोगियों में से लगभग 35% की मृत्यु हो गई।

संचरण की विधि

वर्तमान में, संचरण का सटीक मार्ग अभी भी स्पष्ट नहीं है। वैज्ञानिक अध्ययन यह समर्थन करते हैं कि ड्रोमेडरी ऊंट मिडिल ईस्ट रेस्पिरैटरी सिंड्रोम कोरोनावायरस (MER-CoV) एक प्रमुख संग्रहण केंद्र हैं, और मनुष्यों में संक्रमण के लिए पशु स्रोत है। संक्रमित जानवरों (विशेष रूप से ड्रोमेडरी ऊंट) या दूषित पशु उत्पादों के संपर्क में आने पर लोग संक्रमित हो सकते हैं।

वर्तमान जानकारी के आधार पर, MERS-CoV संक्रमित व्यक्तियों के निकट संपर्क से भी फैल सकता है। द्वितीयक मामले मुख्य रूप से स्वास्थ्य कार्यकर्ता थे, जो MERS-CoV संक्रमण के रोगियों के निकट संपर्क में थे, या असुरक्षित देखभाल प्रदान कर रहे थे, और स्वास्थ्य देखभाल सेटिंग्स के भीतर संक्रमित थे।

ऊष्मायन अवधि

2 से 14 दिन

प्रबंधन

वर्तमान में बीमारी के लिए कोई विशिष्ट उपचार नहीं है। 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।

हांगकांग में या यात्रा के दौरान, जनता के सदस्यों को, श्वसन संबंधी लक्षण विकसित होने पर सर्जिकल मास्क पहनने और तुरंत चिकित्सा सलाह लेने की सलाह दी जाती है।

1. अच्छा व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखें

- अक्सर हाथ की स्वच्छता करें, खासकर अपनी मुंह, नाक या आंखों को छूने से पहले; खाने से पहले; शौचालय का उपयोग करने के बाद; सार्वजनिक प्रतिष्ठानों जैसे हैंड्रिल या दरवाजे की घुंटी को छूने के बाद या जब खांसी या

छींकने के बाद हाथ श्वसन साव से दूषित होते हैं

- तरल साबुन और पानी से हाथ धोएं, और कम से कम 20 सेकंड के लिए रगड़ें। फिर पानी से कुल्ला करें, और एक डिस्पोजेबल कागज तौलिया या हैंड ड्रायर से सुखाएं। यदि हाथ धोने की सुविधा उपलब्ध नहीं है, या जब हाथ स्पष्ट रूप से गंदे नहीं हैं, तो 70 से 80% अल्कोहल-आधारित हैंडरब से हाथ की स्वच्छता एक प्रभावी विकल्प है
- छींकने या खाँसते वक्त अपने मुँह और नाक को टिशू पेपर से ढकें। गंदे टिशू पेपर को ढक्कन वाले कूड़ेदान में फेंक दें, फिर हाथों को अच्छी तरह धो लें
- 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

2. अच्छा बनाए रखें पर्यावरणीय स्वच्छता

हालांकि कोरोनावायरस 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 छुई जाने वाली सतहों जैसी फर्नीचर, खिलौने और आम तौर पर साझा की जाने वाली वस्तुओं को 1:99 में पतला घरेलू ब्लीच से नियमित रूप से साफ और कीटाणुरहित करें (990 मिलीलीटर पानी के साथ 5.25% सोडियम हाइपोक्लोराइट युक्त घरेलू ब्लीच के 10 मिलीलीटर मिलाकर), 15 से 30 मिनट के लिए छोड़ दें, और फिर पानी से कुल्ला और सूखा रखें। धातु की सतह के लिए, 70% अल्कोहल के साथ कीटाणुरहित करें।
- श्वसन साव जैसे स्पष्ट प्रदूषकों को पोंछने के लिए सोखने वाले डिस्पोजेबल तौलिया का प्रयोग करें, और फिर 1:49 पतले घरेलू ब्लीच से सतह और आस-पास के क्षेत्र को कीटाणुरहित करें (490 मिलीलीटर पानी के साथ 5.25% सोडियम हाइपोक्लोराइट युक्त घरेलू ब्लीच के 10 मिलीलीटर मिलाकर), 15 से 30 मिनट के लिए छोड़ दें, और फिर पानी से कुल्ला और सूखा रखें। धातु की सतह के लिए, 70% अल्कोहल के साथ 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, क्योंकि मधुमेह, पुरानी फेफड़ों की बीमारी, पहले से मौजूद गुर्दे की विफलता, या प्रतिरक्षाविहीन स्थितियों सहित पहले से मौजूद प्रमुख चिकित्सा स्थितियों के रूप में यात्रा के दौरान MERS सहित चिकित्सा समस्याओं की संभावना को बढ़ा सकती हैं।

- खेत, बखार या बाजारों जहां ऊंट हों, वहां जाने से बचें
- जानवरों, खासकर उंटों के संपर्क में आने से बचें, उंटों में सवारी करने या उंटों के संपर्क में आने वाली किसी भी गतिविधि में भाग लेने से बचें
- खेतों, बखार या बाजारों जहां ऊंट हों, वहां 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
- खादय 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 स्राव, 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
 - प्रस्थान से पहले: ठीक होने अपनी यात्रा स्थगित करें।
 - विदेश में रहते हुए: होटल के कर्मचारियों या टूर लीडर को सूचित करें।
 - घर लौटने के बाद: चिकित्सा परामर्श के दौरान, हाल के यात्रा इतिहास पारगमन सहित के बारे में डॉक्टर को सूचित करें

तीर्थ यात्रा के लिए यात्रा करने की योजना बना रहे लोगों के लिए विशेष नोट

पहले से मौजूद प्रमुख चिकित्सा स्थितियों (जैसे मधुमेह, पुरानी फेफड़ों की बीमारी, पुरानी गुर्दे की बीमारी, प्रतिरक्षाविहीन आदि) वाले तीर्थ यात्रियों को वायरस के संपर्क में आने पर MERS के गंभीर संक्रमण विकसित होने की अधिक संभावना है। इसलिए, तीर्थ यात्रियों को, यात्रा करने से पहले जोखिम की समीक्षा करने और यह आकलन करने के लिए क्या तीर्थयात्रा करना उचित है या नहीं, एक स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से परामर्श करना चाहिए। यदि वे बुखार और खांसी के साथ किसी गंभीर तीव्र श्वसन संबंधी बीमारी से पीड़ित हैं तो उन्हें यात्रा में देरी करने की सलाह दी जाती है।

तीर्थ यात्रियों को खांसते या छींकते समय अपने मुंह और नाक को ढंकना चाहिए, और श्वसन स्राव के संपर्क के बाद हाथ धोना चाहिए। यदि तीव्र बुखार श्वसन लक्षणों से पीड़ित हैं, तो अन्य व्यक्तियों के साथ एक मीटर की दूरी रखें। यदि तीर्थ यात्रियों को उमरा या हज के दौरान बुखार और खांसी (सामान्य दैनिक गतिविधियों में हस्तक्षेप करने के लिए पर्याप्त गंभीर) के साथ किसी गंभीर तीव्र श्वसन संबंधी बीमारी विकसित होती है, तो उन्हें यह करना चाहिए:

- समूह के साथ जाने वाले चिकित्सा कर्मचारियों या स्थानीय स्वास्थ्य सेवाओं को रिपोर्ट करें;
- खांसते या छींकते समय मुंह और नाक को ढकें, बाद में हाथ धोएं, या यदि यह संभव न हो, तो अपने कपड़ों की ऊपरी आस्तीन में खांसें या छींकें;
- भीड़-भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचें और श्वसन लक्षणों के खत्म होने तक खुद को अलग करें और यदि अलगाव संभव नहीं है, तो भीड़-भाड़ वाली जगहों पर नाक और मुंह को ढंकने के लिए सर्जिकल मास्क या टिशू का उपयोग करें।

यदि तीर्थ यात्री हांगकांग लौटने के बाद दो सप्ताह के दौरान अस्वस्थ महसूस करते हैं, तो सर्जिकल मास्क पहनें और तुरंत चिकित्सा सहायता लें और डॉक्टर को पारगमन सहित हाल के यात्रा इतिहास के बारे में सूचित करें।

सेंटर फॉर हेल्थ प्रोटेक्शन वेबसाइट www.chp.gov.hk

नवंबर 2023 में संशोधित किया गया

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، وائرس کا ایک بڑا خاندان ہے جس میں ایسے وائرس شامل ہیں جو عام زکام جیسی ہلکی بیماری کے ساتھ ساتھ انسانوں میں سیوینر ایکویٹ ریسپیریٹری سینڈروم (SARS) جیسی سنگین بیماری کا سبب بن سکتے ہیں۔ کرونا وائرس کے چار ذیلی گروپس ہیں: الفا (α)، بیٹا (β)، گاما (γ) اور ڈیلٹا (δ)۔ مڈل ایسٹ ریسپیریٹری سینڈروم کرونا وائرس (MERS-CoV) ایک بیٹا کرونا وائرس ہے۔ مشرق وسطی ریسپیریٹری سینڈروم (MERS-CoV) ایک بیٹا کرونا وائرس ہے جس کی پہلے انسانوں میں شناخت نہیں کی گئی تھی اور یہ دوسرے کرونا وائرس (بشمول SARS-کورونا وائرس) سے مختلف ہے جو انسانوں یا جانوروں میں پائے جاتے ہیں۔

طبی علامات

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 مریض شدید پیچیدگیوں جیسے نمونیا اور گردے کا فیل ہونا کا شکار ہو سکتے ہیں۔ بعض افراد کو معدہ آنتوں کی علامات بشمول اسہال اور متلی/قے بھی ہو سکتی ہے۔ کمزور مدافعتی نظام کے حامل لوگوں میں، مرض غیر معمولی شکل میں ظاہر ہو سکتا ہے۔ MERS-CoV انفیکشن کے کچھ لیبارٹری سے تصدیق شدہ صورتوں میں کوئی علامات نہ ہونے کی اطلاع دی گئی ہے۔ تقریباً 35 فیصد MERS کے مریضوں کی اموات رپورٹ کی گئی ہے

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 ریسپیریٹری سینڈروم کرونا وائرس (MERS-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 ہو سکتے ہیں۔

موجودہ معلومات کی بنیاد پر، MERS-CoV متاثرہ افراد کے قریبی رابطے کے ذریعے بھی پھیل سکتا ہے ٹائوی 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۔

انکیوبیشن مدت

14 سے 2 ایام

انتظام

فی الحال اس بیماری کا کوئی خاص علاج نہیں ہے۔ علاج معاونت فراہم کرتا ہے۔

روک تھام

فی الحال MERS کے خلاف حفاظت کے لئے کوئی ویکسین دستیاب نہیں۔ بہترین حفاظتی اقدام اچھی ذاتی اور ماحولیاتی حفظان صحت کو برقرار رکھنا ہے۔ ہانگ کانگ میں یا سفر کے دوران عوام کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ سرجیکل ماسک پہنیں اور سانس کی علامات ظاہر ہونے پر فوری طور پر طبی مشورہ لیں۔

1. اچھی ذاتی حفظان صحت رکھیں

- ہاتھوں کی صفائی کو کثرت سے انجام دیں، خاص طور پر کسی کے منہ، ناک یا آنکھوں کو چھونے سے پہلے؛ کھانے سے پہلے بیت الخلا استعمال کرنے کے بعد؛ عوامی تنصیبات جیسے بینڈ ریل یا دروازے کی نوب کو چھونے کے بعد یا کھانسنے یا چھینکنے کے بعد سانس کے رطوبت سے ہاتھ آلودہ ہوں۔
- ہاتھوں کو مائع صابن اور پانی سے دھوئیں، اور کم از کم 20 سیکنڈ تک رگڑیں۔ پھر پانی سے دھولیں اور ڈسپوز ایبل کاغذ کے تولیوں یا بینڈ ڈرائر سے خشک کریں۔ سے خشک کریں۔ اگر ہاتھ دھونے کی سہولیات دستیاب نہیں ہیں، یا جب ہاتھ واضح طور پر آلودہ نہیں ہیں تو، 70 سے 80 فیصد الکحل پر مبنی ہینڈرب کے ساتھ ہاتھ کی صفائی ایک مؤثر متبادل ہے۔
- چھینکنے یا کھانسنے ہوئے تشو پیر کے ساتھ ناک اور منہ کو ڈھانپ لیں۔ گندے تشوز کو ڈھکن والے کوڑے دان میں ڈالیں، پھر ہاتھوں کو اچھی طرح دھوئیں، پھر ہاتھوں کو اچھی طرح دھوئیں۔
- اگر سانس کے متعلق کوئی علامات ہوں، تو ایک جراحی ماسک پہنیں، کام یا اسکول سے گریز کریں، پرجبوم 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

2. ماحولیاتی حفظان صحت

- اگرچہ کرونا وائرس ماحول میں کچھ وقت کے لئے زندہ رہ سکتے ہیں، وہ سب سے زیادہ صفائی کرنے والی دواؤں اور صفائی کے عاملین سے آسانی سے ختم ہو جاتے ہیں۔ یہ کرنا اہم ہے کہ:
- اکثر چھونے والے سطحوں جیسے فرنیچر، کھلونے اور عام طور پر مشترکہ اشیاء کو 1:99 پتلی گھریلو بلیچ کے ساتھ صاف اور جراثیم سے پاک کریں (10 ملی لیٹر گھریلو بلیچ جس میں 5.25% سوڈیم ہائیپوکلورائٹ 990 ملی لیٹر پانی شامل ہے)، 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 ڈسپوز ایبل 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 گھریلو بلیچ جس میں 5.25% سوڈیم ہائیپوکلورائٹ 490 ملی لیٹر پانی شامل ہے)، پھر 15 سے 30 منٹ تک چھوڑ دیں، اسکے بعد پانی سے دھو کر خشک رکھیں۔ دھاتی سطح کے لئے، 70% الکحل سے جراثیم سے پاک کریں
- اچھی ہواداری برقرار رکھیں
- پرجبوم 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

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 کیونکہ پہلے سے موجود بڑے طبی حالات بشمول ذیابیطس، دائمی پھیپھڑوں کی بیماری، پہلے سے موجود گردے کی ناکامی، یا قوت مدافعت کی کمی والے حالات سفر کے دوران (MERS) سمیت طبی مسائل کے امکانات کو بڑھا سکتے ہیں
- 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 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، 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 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
 - گھر واپسی کے بعد: طبی مشاورت کے دوران ڈاکٹر کو حالیہ سفر کی بستری سے آگاہ کریں

حج کے لئے سفر کرنے کا ارادہ رکھنے والے لوگوں کے لئے خصوصی نوٹ

پہلے سے موجود اہم طبی حالات (جیسے ذیابیطس، پھیپھڑوں کی دائمی بیماری، دائمی گردے کی بیماری، مدافعتی کمی وغیرہ) والے زائرین کو اگر وہ وائرس سے متاثر ہوتے ہیں تو MERS کے شدید انفیکشن پیدا ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔ اس طرح، زائرین کو سفر کرنے سے پہلے صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے سے مشورہ کرنا چاہئے تاکہ خطرات کا جائزہ لیں اور تشخیص کریں کہ حج کرنا مناسب ہے یا نہیں۔ انہیں تجویز کی گئی ہے کہ اگر بخار اور کھانسی کے ساتھ سانس کی نمایاں شدید بیماری میں مبتلا ہوں تو سفر میں تاخیر کریں۔

زائرین کو اپنے منہ اور ناک کو چھینکنے یا خانسنے پر ڈھانپنا چاہئے اور سانس کی رطوبتوں سے رابطے کے بعد ہاتھ دھوئے۔ اگر سانس کی شدید بخار کی علامات میں مبتلا ہوں، تو دوسرے افراد سے کم از کم ایک میٹر کی دوری برقرار رکھیں۔ اگر عمرہ یا حج کے دوران زائرین کو بخار اور کھانسی کے ساتھ سانس کی شدید بیماری (جو معمول کے روزمرہ کے کاموں میں خلل ڈالنے کے لیے کافی شدید ہو) ہو، تو انہیں چاہیے کہ::

- گروپ کے ساتھ موجود طبی عملے یا مقامی صحتی خدمات کو رپورٹ کریں۔
- کھانسی یا چھینکنے کے وقت اپنے منہ اور ناک کو ڈھانپیں، اس کے بعد ہاتھ دھوئے، یا اگر یہ ممکن نہیں ہے تو اپنے کپڑوں کی اوپری آستینوں میں کھانسی یا چھینک دیں۔
- بھیڑبھاڑ والی جگہوں میں شرکت سے اجتناب کریں اور بہترین حالت یہ ہوگی کہ سانس کی بیماری کے عوارض ختم ہونے تک خود کو علیحدہ رکھیں اور اگر علیحدگی ممکن نہیں ہے تو، ہجوم والی جگہوں میں ناک اور منہ کو ڈھانپنے کے لیے سرجیکل ماسک یا رومال استعمال کریں۔

اگر زائرین کو ہانگ کانگ واپس آنے کے دو ہفتوں کے دوران بیماری کی شکایت ہو تو سرجیکل ماسک پہنیں، فوری طبی مدد تلاش کریں اور ڈاکٹر کو حالیہ سفر کی تاریخ، بشمول ٹرانزٹ، بتائیں۔

मिडल इस्ट रेस्पिरेटरी सिन्ड्रोम (MERS)

कारक तत्व

मिडल इस्ट रेस्पिरेटरी सिन्ड्रोम (MERS) एक नोभल कोरोनाभाइरस को कारणले हुने भाइरल श्वासप्रश्वास सम्बन्धि रोग हो जुन 2012 मा साउदी अरबियामा पहिलो पटक पहिचान भएको थियो । कोरोनाभाइरस भाइरसहरूको ठूलो परिवार हो जसमा भाइरसहरू समावेश हुन्छन् जसले सामान्य रुघाखोकी जस्ता हल्का रोगका साथै मानवमा गम्भीर एक्सुट रेस्पिरेटरी सिन्ड्रोम (SARS) जस्ता गम्भीर रोगहरू निम्त्याउन सक्छ । कोरोनाभाइरसहरूको 4 उपसमूहहरू छन्: अल्फा (α), बिटा (β) र गामा (γ) र डेल्टा (δ) । मिडल इस्ट रेस्पिरेटरी सिन्ड्रोम एक बिटा कोरोनाभाइरस (MERS-CoV) हो जुन पहिले मानिसमा पहिचान गरिएको थिएन र अन्य कोरोनाभाइरसहरू (SARS-कोरोनाभाइरस लगायत) भन्दा फरक छ जुन मानिस वा जनावरहरूमा पाइन्छ ।

क्लिनिकल लक्षणहरू

सङ्क्रमित व्यक्तिहरूमा ज्वरो, खोकी, छोटो श्वास लिने र श्वासप्रश्वासमा कठिनाई लगायतका लक्षणहरूको साथमा तीव्र गम्भीर श्वासप्रश्वास सम्बन्धि बिमारी देखिन सक्छ । एमइआरएस (MERS) भएका बिरामीहरूमा निमोनिया, मृगौलाले विफलता जस्ता गम्भीर जटिलताहरू विकास हुन सक्छ । कसैलाई झाडापखाला र वाकवाकी /बान्ता जस्ता ग्यास्ट्रोइन्टेस्टिनल लक्षणहरू देखा पर्न सक्छ । कमजोर प्रतिरोधक क्षमता भएका मानिसहरूमा, रोगका असामान्य लक्षणहरू देखिन सक्छ । केहि प्रयोगशालाबाट-पुष्टि गरिएका केसहरूमा MERS-CoV सङ्क्रमण लक्षणविहीन भनी रिपोर्ट गरिएका छन् । रिपोर्ट गरिएको MERS बिरामीहरूमा लगभग 35% को मृत्यु भयो ।

सर्ने माध्यम

वर्तमानमा, प्रसारणको सही मार्ग अझै स्पष्ट छैन । वैज्ञानिक अध्ययनहरूले समर्थन गर्दछ कि, ड्रोमेडरी ऊँटहरूले मिडल इस्ट रेस्पिरेटरी सिन्ड्रोम कोरोनाभाइरस (MERS-CoV) को लागि एक प्रमुख संग्रह केन्द्रको रूपमा काम गर्दछ र मानिसमा सङ्क्रमणको स्रोतको रूपमा काम गर्दछ । सङ्क्रमित जनावरहरू (विशेष गरी ड्रोमेडरी ऊँटहरू) वा दूषित पशुजन्य उत्पादनहरूको सम्पर्कमा आएपछि मानिसहरू संक्रमित हुन सक्छन् ।

हालको जानकारीको आधारमा, MERS-CoV संक्रमित व्यक्तिहरूसँग नजिकको सम्पर्कबाट पनि सर्न सक्छ । माध्यमिक केसहरू मुख्यतया स्वास्थ्यकर्मीहरू थिए जो MERS-CoV संक्रमण भएका बिरामीहरूसँग नजिकको सम्पर्कमा थिए वा असुरक्षित तरीकाले हेरचाह प्रदान गरिरहेका थिए र स्वास्थ्य सेवा सेटिङहरूमा संक्रमित थिए ।

उष्मायन अवधि

2 देखि 14 दिन

व्यवस्थापन

हाल यस रोगको कुनै खास उपचार छैन । उपचार सहायक हुन्छ ।

रोकथाम

MERS विरूद्ध सुरक्षाको लागि हालसम्म कुनै खोप उपलब्ध छैन। राम्रो व्यक्तिगत र वातावरणीय सरसफाई नै रोकथामको मुख्य उपाय हो।

हडकडमा रहँदा वा यात्राको क्रममा सर्वसाधारणलाई श्वासप्रश्वाससम्बन्धी लक्षण देखिएमा सर्जिकल मास्क लगाउन र तुरुन्तै चिकित्सकीय सल्लाह लिन सल्लाह दिइन्छ।

1. राम्रो व्यक्तिगत सरसफाई कायम राख्नुहोस्

- हात बारम्बार धुनुहोस्, विशेष गरी आफ्नो मुख, नाक वा आँखा छुनु अघि; खाना खानु अघि; शौचालय प्रयोग गरेपछि; सार्वजनिक स्थापनाहरू जस्तै ह्यान्डरेल वा ढोकाको नोबहरू छोएपछि वा खोक्दा वा हाच्छुँ गरेपछि श्वासप्रश्वासको सावद्वारा हातहरू दूषित भएको अवस्थामा
- तरल साबुन र पानीले हात धुनुहोस् र कम्तिमा 20 सेकेण्ड सम्म रगड्नुहोस्। त्यसपछि पानीले पखाल्नुहोस् र डिस्पोजेबल पेपर तौलियाले वा ह्यान्ड ड्रायरले सुकाउनुहोस्। यदि हात धुने सुविधा उपलब्ध छैन, वा जब हातहरू स्पष्ट रूपमा मैला छैनन् भने, 70 देखि 80% अल्कोहल-आधारित ह्यान्डरब हात को स्वच्छताको एक प्रभावकारी विकल्प हो। हाच्छुँ गर्दा वा खोक्दा मुख र नाक टिस्यु पेपरले छोप्नुहोस्।
- फोहोर टिस्यु पेपर ढक्कन भएको फोहरको डब्बामा फ्याँक्नुहोस्, त्यसपछि हात राम्ररी धुनुहोस्
- सप्रश्वास सम्बन्धित लक्षणहरू हुँदा सर्जिकल मास्क लगाउनुहोस्, काम वा स्कुलमा नजानुहोस्, भीडभाड भएको ठाउँहरूबाट टाढा रहनुहोस् र तुरुन्तै मेडिकल सल्लाह लिनुहोस्।
- सन्तुलित आहार, नियमित व्यायाम र पर्याप्त मात्रामा आराम गरेर राम्रो शारीरिक प्रतिरक्षाको विकास गर्नुहोस्, धुम्रपान र मद्यपान नगर्नुहोस्

2. राम्रो वातावरणीय स्वच्छता कायम राख्नुहोस्

कोरोनाभाइरसहरू वातावरणमा केही समयको लागि बाँच्न सक्ने भए तापनि, तिनीहरूलाई धेरैजसो डिजर्जेन्टहरू र सरसफाई गर्ने पदार्थहरूले सजिलै नष्ट गर्छ। निम्न कार्य गर्न महत्त्वपूर्ण छः

- बारम्बार छोइने सतहहरू जस्तै फर्निचर, खेलौना र सामान्यतया साझा गरिएका वस्तुहरूलाई 1:99 अनुपातमा पातलो घरेलु ब्लीच (990 मिलीलीटर पानीमा 5.25% सोडियम हाइपोक्लोराइट युक्त 10 मिलीलीटर घरेलू ब्लीच मिश्रण) ले नियमित रूपमा सफा र कीटाणुरहित गर्नुहोस्, 15 देखि 30 मिनेटको लागि छोड्नुहोस्, र त्यसपछि पानीले कुल्ला गर्नुहोस् र सुक्खा राख्नुहोस्। धातु सतहको लागि, 70% अल्कोहलले कीटाणुरहित गर्नुहोस्।
- श्वासप्रश्वासको साव जस्ता स्पष्ट प्रदूषकहरू हटाउन शोषक डिस्पोजेबल तौलियाहरू प्रयोग गर्नुहोस् र त्यसपछि सतहलाई तथा छेउको क्षेत्रहरूलाई 1:49 अनुपातमा पातलो घरेलु ब्लीच (490 मिलीलीटर पानीमा 5.25% सोडियम हाइपोक्लोराइट युक्त 10 मिलीलीटर घरेलू ब्लीच मिश्रण), 15 देखि 30 मिनेटको लागि छोड्नुहोस्, र त्यसपछि पानीले कुल्ला गर्नुहोस् र सुक्खा राख्नुहोस्। धातु सतहको लागि, 70% अल्कोहलको साथ कीटाणुरहित गर्नुहोस्।
- राम्रो आन्तरिक भेन्टिलेसन कायम राख्नुहोस्।
- भीडभाड युक्त वा कम हावा चल्ने सार्वजनिक ठाउँहरूबाट टाढा बस्नुहोस्; उच्च-जोखिम भएका व्यक्तिहरूले

यस्ता ठाउँहरूमा जाँदा सर्जिकल मास्कहरु लगाउने कुरा सोच्नु उचित हुन्छ ।

यात्राको लागि स्वास्थ्य सम्बन्धी सुझाव

जोखिमको समीक्षा गर्न यात्रामा जानुभन्दा कम्तीमा पनि 6 हप्ता अगाडि आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग परामर्श लिनुहोस्, मधुमेह, फोक्सोको दीर्घकालीन रोग, पहिलेदेखि नै विद्यमान मृगौला फेलियर, वा इम्युनोकम्प्रोमाइज्ड अवस्थाहरू सहित पूर्व-अवस्थित प्रमुख चिकित्सा अवस्थाहरूले यात्राको समयमा MERS लगायत चिकित्सा समस्याहरूको सम्भावना बढाउन सक्छ।

- ऊँटहरू पाइने फार्म, खलियान र बजारहरूमा नजानुहोस्
- यात्रा दौरान जनावरहरू, विशेषगरी ऊँटहरूको सवारी गर्ने वा ऊँटहरूको सम्पर्कमा आउनुपर्ने कुनै पनि क्रियाकलापमा सहभागी नहुनुहोस्
- ऊँटहरू पाइने फार्म, खलियान र बजारहरूको भ्रमण गर्नुभएको अवस्थामा जनावरहरूलाई छुनुभन्दा अगाडि र छोड्नुभन्दा पछि नियमित रूपमा हात धुनुहोस्
- बिरामी मानिसहरूसँग नजिकबाट सम्पर्क नगर्नुहोस्, विशेषगरी तिनीहरूसँग जसलाई तीव्र श्वासप्रश्वास सम्बन्धी सङ्क्रमण भएको छ, र एमइआरएस (MERS) रोगीहरू भएका स्वास्थ्य स्याहार व्यवस्थाहरूको भ्रमण नगर्नुहोस्
- यात्रीहरूले खाद्य सुरक्षा र स्वस्थ नियमहरू पालना गर्नुपर्छ, जस्तै दूध र मासु, वा जनावरको स्रावहरू, 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
 - प्रस्थान गर्नु अघि: रिकभरी नभएसम्म तपाईंको यात्रा स्थगित गर्नुहोस्.
 - विदेशमा हुँदा: होटल कर्मचारी वा भ्रमण नेतालाई सूचित गर्नुहोस्।
 - घर फर्केपछि: चिकित्सा परामर्शको क्रममा चिकित्सकलाई हालैको यात्राको बारेमा सूचित गर्नुहोस्, ट्रान्जिट सहित।

यात्राको लागि योजना बनाउँदै गरेका मानिसहरूका लागि विशेष सूचना

पहिलेदेखि नै महत्त्वपूर्ण चिकित्सास्थिति(जस्तै मधुमेह, दीर्घकालीन फुफ्फुका रोग, दीर्घकालीन गुर्दा रोग, प्रतिरक्षा कमी, आदि)भएका तीर्थयात्रीहरूले संक्रमण वाइरसले छुएमा मार्सविरुद्ध गम्भीर संक्रमणको विकास गर्ने सम्भावना बढी हुन्छ। त्यसैले, तीर्थयात्रीहरूले यात्रा गर्नु अघि स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग परामर्श गर्नु पर्दछ, जसले जोखिमहरूको समीक्षा गर्ने र तीर्थयात्रा गर्न योग्य छ कि छैन भन्न निर्णय गर्न मद्दत गर्दछ। यदि उनीहरूलाई ठूलो एक्जुट श्वाससम्बन्धी रोगले ज्वर र खोक लागेको छ भने यात्रा दिला गर्न सल्लाह दिइएको छ।

तिर्थयात्रीहरूले खोक्दा वा छीक्दा आफ्नो नाक र मुख ढाक्नु पर्छ र श्वाससम्बन्धी स्रावसँगको सम्पर्क पछि हात धुनु पर्छ। यदि गम्भीर आवेगी श्वाससम्बन्धी लक्षणहरू बाट पीडित भएमा, अन्य व्यक्तिहरूसँग एक मिटरको दूरी बनाएर राख्नु पर्छ।

यदि तीर्थयात्रीलाई उम्रा वा हज्जका कार्यक्रमका दौरान भएको तीव्र श्वासप्रश्वासको दीर्घकालीन रोग, ज्वरो र खोकी (जसले सामान्य दैनिकी कार्यमा बाध्यता पुर्याउने) विकसित गर्दा उनीहरूले यसको समाधान गर्नु पर्दछ:

- समूहसंग सहयोग गर्दै गरेको चिकित्सा कर्मी वा स्थानीय स्वास्थ्य सेवासम्म प्रतिवेदन गर्नुहोस्;
- काँस्दा वा हाँछदा तिनीहरूको मुख र नाक ढाक्ने, पछि हात धुने, अथवा यदि त्यो सम्भव छैन भने, तिनीहरूको लुगा को माथिल्लो आस्तिनमा काँस्ने वा हाँछने;
- भीडभाड भएका स्थानहरूलाई तत्काल नभएता भयो भने आफ्नै आस्तिनमा काँस्नेहरू मुनासिब लागि छ कि हलाका हुनेसम्म, र यदि एकलता सम्भव छैन भने, सर्जिकल मास्क वा टिस्सु प्रयोग गरेर मुख र नाक ढाक्ने.

यदि तीर्थयात्रीहरूले हड्कड फर्कन पछि दुई हप्ताभित्र आफैंलाई सन्तुस्त नहुने अनुभव गर्नुहुन्छ भने, सर्जिकल मास्क लगाउनुहोस् र तत्कालीन चिकित्सा सहयोग प्राप्त गर्नुहोस् र डाक्टरलाई हालैको यात्रा इतिहास, तटस्थता सहित जानकारी दिनुहोस्।

स्वास्थ्य सुरक्षाको लागी केन्द्र वेबसाइट www.chp.gov.hk

नोभेम्बर 2023 मा संसोधन गरिएको

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

अधिक स्वास्थ्य जानकारी के लिए, कृपया स्वास्थ्य सुरक्षा केंद्र वेबसाइट पर जाएं www.chp.gov.hk

صحت سے متعلق مزید معلومات کے لیے، براہ مہربانی
www.chp.gov.hk سینٹر فار ہیلتھ پروٹیکشن کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں

थप स्वास्थ्य जानकारीको लागि, कृपया स्वास्थ्य सुरक्षा केन्द्रको वेबसाइटमा जानुहोस् www.chp.gov.hk