

Sindrom Pernafasan Timur Tengah (MERS)

Agen Penyebab

Sindrom Pernafasan Timur Tengah (MERS) atau Sindrom Pernafasan Timur Tengah adalah penyakit pernafasan terkait virus yang diakibatkan oleh jenis coronavirus baru yang pertama kali diidentifikasi di Arab Saudi pada tahun 2012. Coronavirus adalah keluarga besar virus yang mencakup virus yang dapat menyebabkan penyakit ringan seperti flu biasa serta penyakit berat seperti sindrom pernafasan akut yang parah (SARS) pada manusia. Ada empat kelompok virus corona: alfa (α), beta (β), gamma (γ) dan delta (δ). Sindrom Pernafasan Timur Tengah (MERS-CoV) adalah virus corona beta yang belum pernah diidentifikasi pada manusia sebelumnya dan berbeda dengan virus corona lainnya (termasuk SARS-coronavirus) yang telah ditemukan pada manusia atau hewan.

Fitur Klinis

Orang yang terinfeksi dapat menunjukkan penyakit pernafasan akut yang parah dengan gejala yang meliputi demam, batuk, sesak nafas dan kesulitan bernafas. Penderita MERS dapat mengalami komplikasi parah seperti pneumonia dan gagal ginjal. Beberapa orang juga dapat mengalami gejala gastrointestinal seperti diare dan mualh/muntah. Pada orang yang mengalami penurunan kekebalan tubuh, wujud penyakit ini dapat berbeda dengan yang umumnya terjadi. Beberapa kasus infeksi MERS-CoV yang telah dikonfirmasi di laboratorium dilaporkan tidak menunjukkan gejala. Sekitar 35% pasien MERS yang dilaporkan meninggal dunia.

Cara penularan

Saat ini, rute penularan yang tepat masih belum jelas. Ada dukungan studi ilmiah bahwa unta Arab merupakan inang MERS-CoV dan penyebab infeksi utama dari hewan ke manusia. Orang dapat terinfeksi jika terpapar oleh hewan yang terinfeksi (terutama unta dromedaris) atau produk hewan yang terkontaminasi.

Berdasarkan informasi saat ini, MERS-CoV juga dapat menyebar melalui kontak dekat dengan orang yang terinfeksi. Kasus sekunder terutama terjadi pada petugas kesehatan yang melakukan kontak dekat dengan atau memberikan perawatan tanpa pelindung kepada pasien dengan infeksi MERS-CoV dan terinfeksi di lingkungan perawatan kesehatan.

Periode inkubasi

2 hingga 14 hari

Pengelolaan

Saat ini tidak ada pengobatan khusus untuk penyakit ini. Perawatan bersifat sebagai pendukung.

Pencegahan

Saat ini belum tersedia vaksin untuk melindungi diri dari MERS. Tindakan pencegahan terbaik adalah dengan menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan yang baik.

Saat berada di Hong Kong atau selama perjalanan, anggota masyarakat disarankan untuk mengenakan masker bedah dan segera mencari bantuan medis jika timbul gejala pernafasan.

1. Pertahankan yang baik kebersihan pribadi

- Sering-seringlah mencuci tangan, terutama sebelum menyentuh mulut, hidung, atau mata; sebelum makan; setelah menggunakan toilet; setelah menyentuh fasilitas umum seperti pegangan tangan atau gagang pintu, atau ketika tangan

terkontaminasi sekresi pernapasan setelah batuk atau bersin.

- Cuci tangan dengan sabun cair dan air, dan gosok setidaknya selama 20 detik. Kemudian bilas dengan air dan keringkan dengan tisu sekali pakai atau pengering tangan. Jika fasilitas cuci tangan tidak tersedia, atau ketika tangan tidak terlihat kotor, kebersihan tangan dengan handrub berbasis alkohol 70 hingga 80% adalah alternatif yang efektif.
- Tutup mulut dan hidung dengan tisu saat bersin atau batuk. Buang tisu kotor ke dalam tempat sampah tertutup, lalu cuci tangan hingga bersih.
- Saat mengalami gejala pernafasan, kenakan masker, hindari masuk kerja atau sekolah, hindari pergi ke tempat yang penuh keramaian dan segera cari bantuan dokter.
- Bangun kekebalan tubuh dengan diet yang seimbang, olahraga teratur dan istirahat yang cukup, jangan merokok dan hindari konsumsi alkohol.

2. Pertahankan yang baik kebersihan lingkungan

Walaupun coronavirus dapat bertahan di lingkungan selama beberapa waktu, virus ini dapat mudah dihancurkan dengan kebanyakan deterjen dan agen pembersih. Adalah penting untuk:

- Bersihkan dan disinfeksi secara rutin permukaan yang sering disentuh seperti furnitur, mainan, dan barang-barang yang biasa digunakan bersama dengan pemutih yang diencerkan 1:99 (mencampurkan 10 ml pemutih rumah tangga yang mengandung 5.25% natrium hipoklorit dengan 990 ml air), biarkan selama 15 hingga 30 menit, lalu bilas dengan air dan jaga agar tetap kering. Untuk permukaan logam, disinfeksi dengan alkohol 70%.
- Gunakan handuk sekali pakai penyerap untuk menyeka kontaminan yang tampak jelas seperti cairan sekresi pernapasan, dan kemudian desinfektasi permukaan dan daerah sekitarnya dengan pemutih yang diencerkan 1:49 (mencampurkan 10 ml pemutih rumah tangga yang mengandung 5.25% natrium hipoklorit dengan 490 ml air), biarkan selama 15 hingga 30 menit, lalu bilas dengan air dan jaga agar tetap kering. Untuk permukaan logam, disinfeksi dengan alkohol 70%.
- Jaga ventilasi yang baik.
- Hindari berpergian ke tempat umum yang ramai atau tanpa sirkulasi udara yang baik; individu yang mengalami resiko infeksi tinggi dapat mempertimbangkan untuk mengenakan masker saat pergi ke tempat seperti ini.

Saran kesehatan perjalanan

Konsultasi dengan dokter setidaknya 6 minggu sebelum berpergian untuk mengulas resiko penyakit ini, karena kondisi medis utama yang sudah ada sebelumnya, termasuk diabetes, penyakit paru-paru kronis, gagal ginjal yang sudah ada sebelumnya, atau kondisi yang mengganggu sistem kekebalan tubuh, dapat meningkatkan kemungkinan masalah medis, termasuk MERS, selama perjalanan.

- Hindari pergi ke peternakan, kandang ternak atau pasar tempat unta berada.
- Hindari kontak fisik langsung dengan hewan, terutama unta, termasuk menunggangi unta atau berpartisipasi dalam kegiatan yang melibatkan sentuhan atau perawatan unta.
- Cuci tangan sebelum dan setelah menyentuh hewan jika melakukan kunjungan ke peternakan, kandang hewan dan pasar tempat unta berada.
- Hindari kontak dekat dengan orang yang sedang sakit, terutama yang menderita infeksi pernafasan akut, dan hindari mengunjungi lokasi perawatan kesehatan untuk pasien MERS.
- Terapkan aturan keamanan dan kebersihan pangan seperti menghindari konsumsi produk hewani yang mentah atau tidak

dimasak hingga matang, termasuk susu dan daging, atau makanan yang mungkin terkontaminasi oleh cairan sekresi dan ekskresi (seperti urin) hewan atau produk hewani, kecuali jika sudah dimasak, dicuci atau dikupas dengan benar.

- Jika merasa tidak sehat, kenakan masker, segera cari bantuan dokter.
 - Sebelum keberangkatan: tunda perjalanan Anda hingga pemulihan.
 - Saat berada di luar negeri: beri tahu staf hotel atau pemimpin tur.
 - Setelah kembali ke rumah, saat berkonsultasi dengan dokter, sampaikan riwayat perjalanan terbaru Anda, termasuk setiap perhentian transit.

Catatan khusus untuk orang yang berencana melakukan perjalanan ziarah

Jemaah lanjut usia dan mereka yang memiliki penyakit kronis (seperti diabetes, penyakit paru, ginjal, jantung, atau gangguan kekebalan tubuh) berisiko lebih tinggi mengalami penyakit berat apabila terinfeksi MERS. Oleh karena itu, disarankan berkonsultasi dengan tenaga kesehatan sebelum bepergian untuk menilai risiko dan kelayakan perjalanan. Apabila menderita penyakit pernapasan akut dengan demam dan batuk, perjalanan sebaiknya ditunda.

Jamaah harus menutup mulut dan hidung saat batuk atau bersin, dan mencuci tangan setelah kontak dengan cairan pernapasan.

Jika menderita gejala pernapasan akut dengan demam, jaga jarak satu meter dengan orang lain.

Jika jamaah mengalami penyakit pernapasan akut yang signifikan dengan demam dan batuk (cukup parah sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari) selama Umrah atau Haji, mereka harus:

- melapor ke staf medis yang mendampingi kelompok atau ke layanan kesehatan setempat;
- Menutup mulut dan hidung saat batuk atau bersin, mencuci tangan setelahnya, atau jika tidak memungkinkan, batuk atau bersin ke dalam lengan atas pakaian mereka;
- Hindari mengunjungi tempat-tempat yang ramai dan sebaiknya mengisolasi diri sampai gejala pernapasan berakhir dan, jika isolasi tidak memungkinkan, gunakan masker bedah atau tisu untuk menutup hidung dan mulut saat berada di tempat yang ramai.

Jika jemaah merasa tidak sehat dalam waktu dua minggu setelah kembali ke Hong Kong, disarankan untuk mengenakan masker bedah dan segera mencari pertolongan medis, serta memberitahu dokter tentang riwayat perjalanan terakhir, termasuk transit.

Untuk informasi kesehatan lebih lanjut, silakan Kunjungi situs web Pusat Perlindungan Kesehatan www.chp.gov.hk

Versi terjemahan hanya sebagai rujukan. Jika terjadi perbedaan antara versi terjemahan dengan versi bahasa Inggris, versi bahasa Inggrislah yang berlaku.

Translated version is for reference only. In case of discrepancies between translated version and English version, English version shall prevail.

Direvisi pada 1 Agustus 2025 (1 August 2025)