

मिडिल ईस्ट रेस्पिरेंटरी सिंड्रोम (MERS)

कारक एजेंट

मिडिल ईस्ट रेस्पिरेंटरी 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 रेस्पिरेंटरी 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 रेस्पिरेंटरी 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। एमईआरएस (MERS) के मरीज को निमोनिया और गुर्दे की विफलता होने जैसी गंभीर जटिलताएं हो सकती हैं। कुछ लोगों में जठरांत्र संबंधी लक्षण भी होते हैं जिनमें दस्त और मतली / उल्टी शामिल है। कमजोर प्रतिरक्षा वाले लोगों में, रोग के दौरान असामान्य लक्षण हो सकती हैं। MERS-CoV संक्रमण के कुछ प्रयोगशाला से पुष्टि हुए मामले बिना लक्षण वाले 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 रेस्पिरेंटरी 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 स्राव से दूषित होते हैं
- तरल साबुन और पानी से हाथ धोएं, और कम से कम 20 सेकंड के लिए रगड़ें। फिर पानी से धो लें, 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 मुंह 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 जैसे फर्नीचर, खिलौने और आम तौर पर साझा की जाने वाली वस्तुओं को 1:99 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 धो लें और सूखा रखें। धातु की सतह के लिए, 70% अल्कोहल के साथ कीटाणुरहित करें।
- श्वसन स्राव जैसे स्पष्ट प्रदूषकों को पोंछने के लिए सोखने वाले डिस्पोजेबल तौलिए 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 धो लें 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 पहले से मौजूद प्रमुख चिकित्सा स्थितियां मधुमेह, पुरानी फेफड़ों की बीमारी, पहले से मौजूद गुर्दे की विफलता, या प्रतिरक्षाविहीन स्थितियों यात्रा के दौरान MERS सहित चिकित्सा समस्याओं की संभावना को बढ़ा सकती हैं।

- खेत, बखार या बाजारों जहां ऊँट हों, वहां जाने से बचें
- जानवरों, के साथ सीधा शारीरिक संपर्क करने से बचें, विशेष रूप से ऊँटों, जिसमें ऊँट की सवारी करना या ऊँट के संपर्क में आने वाली किसी भी गतिविधि में भाग लेना (जिसमें छूना या संवारना शामिल है)।।
- खेतों, बखार या बाजारों जहां ऊँट 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: यदि आप चिकित्सा परामर्श लेते हैं, तो अपने डॉक्टर को अपनी हाल की यात्रा का विवरण बताएं, जिसमें कोई भी ट्रांज़िट स्टॉप शामिल हो।

तीर्थ यात्रा की योजना बना रहे लोगों के लिए विशेष नोट

बुजुर्ग तीर्थयात्रियों और जिन्हें पुरानी बीमारियाँ हैं (जैसे मधुमेह, फेफड़ों की बीमारी, गुर्दे की बीमारी, हृदय रोग या रोग प्रतिरोधक क्षमता की कमी), उन्हें MERS संक्रमण होने पर गंभीर बीमारी होने का अधिक जोखिम होता है। इसलिए, तीर्थयात्रियों को यात्रा से पहले स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से सलाह लेनी चाहिए ताकि जोखिम की समीक्षा की जा सके और यात्रा की उपयुक्तता का आकलन किया जा सके। यदि बुखार और खाँसी के साथ कोई गंभीर तीव्र श्वसन रोग हो, तो यात्रा स्थगित करने की सलाह दी जाती है।

तीर्थयात्रियों को खांसते या छींकते समय अपने मुँह 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 खाँसी (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 मुँह और नाक को ढकें, बाद में हाथ धोएं, या यदि यह संभव न हो, तो अपने कपड़ों की ऊपरी आस्तीन में खांसें या छीकें;
- 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 मुँह को ढंकने के लिए सर्जिकल मास्क या टिशू का उपयोग करें।

यदि तीर्थयात्रियों को हांगकांग लौटने के दो सप्ताह के भीतर अस्वस्थ महसूस करें, तो उन्हें सर्जिकल मास्क पहनने और तुरंत चिकित्सकीय सहायता लेने की सलाह दी जाती है। और अपने हाल के यात्रा इतिहास (ट्रांज़िट स्टॉप सहित) के बारे में डॉक्टर को सूचित करना चाहिए।

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

अनुवादित संस्करण केवल संदर्भ के लिए है। अनुवादित संस्करण और अंग्रेजी संस्करण के बीच विसंगतियों के मामले में, अंग्रेजी संस्करण मान्य होगा

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

संशोधित दिनांक 1 अगस्त 2025 (1 August 2025)