

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 एक्युट 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 । एमड्आरएस (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 विरुद्ध 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 खोकदा वा हाच्छ्युँ गरेपछि श्वासप्रश्वासको स्रावद्वारा 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। हाच्छ्युँ गर्दा वा खोकदा मुख र नाक टिस्यु पेपरले छोप्नुहोस् ।
 - फोहोर टिस्यु पेपर ढक्कन भएकोफोहरको 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 डिटेर्जेन्टहरू र सरसफाइ गर्ने पदार्थहरूले सजिलै नष्ट गर्छ। निम्न कार्य गर्न महत्त्वपूर्ण छ:

- बारम्बार छोड्ने 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 स्राव 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 मास्कहरू 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।

- उँटहरू पाइने फार्म, खलियान र बजारहरूमा नजानुहोस्
- जनावरहरूसँग प्रत्यक्ष शारीरिक सम्पर्कबाट बच्नुहोस्, विशेष गरी उँटहरूसँग, जसमा उँट चढ्ने वा छोड्ने कुनै पनि गतिविधिहरू (छुने वा हेरचाह गर्ने सहित)।
- उँटहरू पाइने फार्म, खलियान र बजारहरूको भ्रमण गर्नुभएको अवस्थामा जनावरहरूलाई छुनुभन्दा अगाडि र छोड्नुभन्दा अगाडि 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: स्वास्थ्य परामर्शका क्रममा आफ्नो हालको यात्राको विवरण (ट्रान्जिट स्टेप सहित) चिकित्सकलाई जानकारी दिनुहोस्।

तीर्थयात्राको योजना बनाइरहेकामानिसहरूका लागि विशेष सूचना

वृद्ध तीर्थयात्रीहरू र दीर्घकालीनरोगहरू (जस्तै मधुमेह, फोक्सोको रोग, मिर्गौलाको रोग, हृदय रोग र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कमी) भएका व्यक्तिहरूलाई, MERSबाट सङ्क्रमित भए भने, गम्भीर रोग विकास हुने उच्च जोखिम हुन्छ। त्यसैले, तीर्थयात्रीहरूले यात्रा गर्नु अघि स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग परामर्श गर्नुपर्छ ताकि जोखिमको समीक्षा र तीर्थयात्रा गर्नु उपयुक्त छ वा छैन भन्ने मूल्याङ्कन गर्न सकियोस्। यदि ज्वरो र खोकीसहितको गम्भीर तीव्र श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोगले पीडित छन् भने, उनीहरूलाई यात्रा ढिलाइ गर्न सल्लाह दिइन्छ।

तीर्थयात्रीहरूले खोक्दा वा छींक्दा आफ्नो नाक र मुख ढाक्नु पर्छ र श्वाससम्बन्धी स्रावसँगको सम्पर्क पछि हात धुनु पर्छ। यदि गम्भीर आवेगी श्वाससम्बन्धी लक्षणहरूबाट 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 बाधता 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 तीर्थयात्रीहरू हडकड फर्केको दुई हप्ताभित्र अस्वस्थ महसुस गर्छन् भने, तिनीहरूलाई सर्जिकलमास्क लगाउन र तुरुन्तै चिकित्सकीय सल्लाह लिन सिफारिस गरिन्छ। तिनीहरूले आफ्नो हालको यात्रा इतिहास, ट्रान्जिट स्टपहरू समेत, आफ्नो चिकित्सकलाई जानकारी गराउनुपर्छ।

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

अनुवादित संस्करण सन्दर्भको लागि मात्र हो। अनुवादित संस्करण र अङ्ग्रेजी संस्करण बीचको भिन्नता भएमा, अङ्ग्रेजी संस्करण प्रबल हुनेछ।

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

संशोधित मिति 1 अगस्ट 2025 (1 August 2025)