

Middle East Respiratory Syndrome (MERS)

Substansiya na sanhi

Ang Middle East Respiratory Syndrome (MERS) ay isang uri ng nakakahawang sakit na dulot ng isang novel coronavirus na unang nadiskobre sa Saudi Arabia nuong 2012. Ang mga coronavirus ay isang malaking pamilya ng mga virus na kinabibilangan ng mga virus na maaaring maging sanhi ng mga banayad na karamdaman tulad ng sipon kasama na rin ang mga malubha na karamdaman tulad ng malubhang akut na sindrom na panghinga (SARS) sa mga tao. Mayroong apat na subgroup ng mga coronavirus: alpha (α), beta (β), gamma (γ) at delta (δ). Ang Middle East Respiratory Syndrome (MERS-CoV) ay isang uri ng beta coronavirus na hindi pa nakikita o natuklasan sa mga tao bago at naiiba sa iba pang mga coronavirus (kabilang ang SARS-coronavirus) na natuklasan sa mga tao o hayop.

Mga sintomas

Ang taong nahawa nito ay magkakaroon ng malubhang sakit sa paghinga na may sintomas tulad ng lagnat, ubo, paghihingalo at pagiging hirap sa paghinga. Ang mga pasyenteng may MERS ay makakaranas ng komplikasyon tulad ng pulmonya at sakit sa bato. Ang iba naman ay mga sintomas ng sakit sa tiyan kasali na ang pagtatae at pagkahilo/pagsusuka. Sa mga taong may mahinang resistensya, ang sakit ay pwedeng makita sa di pangkaraniwang sintomas. Sa ilang napatunayang pagsusuri sa laboratory ang sakit na MERS-CoV ay naiulat na walang sintomas na nakita. Humigit-kumulang na 35% ng mga naiulat na pasyente ng MERS ang namatay.

Paraan upang mapasa ito

Sa kasalukuyan, ang eksaktong ruta ng transmision ay hindi pa rin malinaw. Pinapakita ng mga pag-aaral sa siyensiya na ang mga dromedary na kamelyo ay siyang pangunahing pinagmumulan ng MERS-CoV at ang pinagmumulang hayop na nanghahawa sa mga tao. Maaaring mahawa ang mga tao kapag naexpose sa mga nahawaang hayop (lalo na ang mga kamelyo ng dromedary) o mga kontaminadong produkto ng hayop.

Batay sa kasalukuyang impormasyon, ang MERS-CoV ay maaari rin kumakalat sa pamamagitan ng malapit na pakikipag-ugnayan sa mga nahawaang tao. Ang mga kaso ng sekundarya ay pangunahing mga manggagawa sa kalusugan na may malapit na kontak o nagbibigay ng walang proteksiyong pangangalaga sa mga pasyenteng may MERS-CoV infection at nahawaan sa loob ng mga setting ng kalusugan.

Mga araw sa pagkuwarentenas

2 hanggang 14 na araw

Pagbigay-lunas

Sa kasalukuyan, wala pang tiyak na paggamot para sa sakit. Suportado ang magiging proseso ng pagbigay-lunas.

Paraan para makaiwas

Wala pang bakuna na puwedeng gamitin bilang proteksiyon laban sa MERS. Ang pinakamagandang paraan upang makaiwas nito ay sa pamamagitan ng pagpapanatiling malinis ang ating katawan at paligid.

Habang nasa Hong Kong o habang naglalakbay, pinapayuhan ang mga miyembro ng publiko na magsuot ng kirurhikal na maskara at humingi ng medikal na payo kaagad kapag may mga sintomas ng hirap sa paghinga.

1. Panatilihin ang mabuti kalinisan sa katawan
 - Madalas na gumawa ng kalinisan ng kamay, lalo na bago hawakan ang bibig, ilong o mata; bago kumain; matapos gumamit ng CR; matapos hawakan ang mga pampublikong instalasyon tulad ng railings o door knobs o kapag ang mga kamay ay nangontamina ng sekresyon sa paghinga matapos umubo o bumahin.
 - Hugasan ang mga kamay gamit ang likidong sabon at tubig, at kuskusin ng hindi bababa sa 20 segundo. Pagkatapos ay banlawan ng tubig at patuyuin gamit ang isang tuwalyang papel na maaring itapon o hand dryer. Kung hindi magagamit ang mga pasilidad sa paghuhugas ng kamay, o kapag hindi nakikitang marumi ang mga kamay, ang kalinisan ng kamay na may 70 hanggang 80% na alkohol ay isang epektibong alternatibo

- Takpan ang ilong at bibig gamit ang tisyu kapag bumabahing o umuubo. Itapon ang maruming tissue sa may takip na basurahan, pagkatapos ay hugasan nang mabuti ang mga kamay
- Kapag nahihirapan sa paghinga, magsuot ng surgical mask, wag munang pumasok sa trabaho o eskuwelahan, umiwas sa matataong lugar at komonsulta agad sa mga klinika
- Palusugin ang katawan sa pamamagitan ng balanseng mga pagkain, regular na pag-ehersisyo at sapat na pahinga, wag manigarilyo at iwasan ang pag-inum ng alak

2. Panatilihin ang mabuti kalinisan sa kapaligiran

Kahit nabubuhay ng mahababang panahon sa kapaligiran ang mga coronavirus, madali naman itong mamatay gamit ang mga sabon at panlinis na mga kemikal. Importante na:

- Regular na linisin at i-disinfect ang mga surface gaya ng muwebles, mga laruan at karaniwang ibinabahaging gamit na may 1:99 diluted na household bleach (paghahalo ng 10 ml ng household bleach na naglalaman ng 5.25% sodium hypochlorite sa 990 ml ng tubig), iwanan nang 15 hanggang 30 minuto, at pagkatapos ay banlawan sa tubig at panatilihin tuyo. Para sa metal na ibabaw, disimpektahin gamit ang 70% alkohol.
- Gumamit ng koton na disposable na mga towalya para punasan ang maduduming mga bagay tulad ng mga dura, at i-disinfect ang lugar at malalapit na bahagi gamit ang 1:49 na tinunaw na bleach sa bahay (paghahalo ng 10 ml ng household bleach na naglalaman ng 5.25% sodium hypochlorite sa 490 ml ng tubig), iwanan nang 15 hanggang 30 minuto, at pagkatapos ay banlawan sa tubig at panatilihin tuyo. Para sa metal na ibabaw, disimpektahin gamit ang 70% alkohol.
- Panatilihin na maganda ang daloy ng hangin sa luob.
- Iwasang pumunta sa matatao o mga publikong lugar na hindi masyadong nakakapasok ang hangin; ang mga taong may mas mataas na posibilidad na mahawa ay mas mabuting magsuot ng surgical masks habang naroon sa ganitong mga lugar

Payong pangkalusugan sa biyahe

Komunsulta sa isang nagsusuri sa kalusugan hindi bababa sa 6 na linggo bago ang biyahe para suriin ang mga panganib, Ang iba't ibang pre-existing na malalang kondisyong medikal kasama na ang diabetes, kronikong sakit sa baga, pre-existing na renal failure, o kondisyong immunocompromised ay maaaring magpalaki ng tsansa ng mga problemang medikal, kasama na ang MERS, habang naglalakbay.

- Iwasang pumunta sa mga sakahan, kamalig at mga palengke na may mga kamelyo
- Iwasan ang direktang pisikal na pakikisalamuha sa mga hayop, lalo na sa mga kamelyo, kabilang ang pagsakay o paghawak sa mga ito o pagsali sa anumang aktibidad na may kinalaman sa pag-aalaga sa mga kamelyo.
- Maghugas ng kamay bago at pagkatapos humawak sa mga hayop kapag bumibisita sa mga sakahan, kamalig o palengke na may mga kamelyo
- Iwasang lumapit sa mga taong may sakit, lalo na sa mga nakakaranas ng malubhang impeksiyon sa baga, at iwasang bumisita sa mga pagamutang lugar kung saan may mga pasyente ng MERS
- Sumunod sa mga patakaran para sa ligtas at malinis na pagkain tulad ng pag-iwas sa mga produkto ng hayop na hilaw at hindi niluto, kasali na rito ang gatas at karne, o mga pagkain na may halong parte ng hayop, dumi (tulad ng ihi) o mga produkto, maliban lang kung ito ay niluto ng wasto, hinugasan at binalatan
- Kapag masama ang pakiramdam, maglagay ng surgical mask, komunsulta kaagad sa pagamutan
 - Bago alis: ipagpaliban ang iyong biyahe hanggang sa pagbawi.
 - Habang nasa ibang bansa: ipaalam sa mga kawani ng hotel o tour leader.
 - Pagkatapos bumalik sa bahay, sa oras ng konsultasyon sa doktor, ipaalam ang iyong pinakahuling biyahe, kasama ang anumang transit stop.

Espesyal na tala para sa mga taong nagpapalano na maglakbay para sa pagpapapilgrima

Ang mga pilgrims na matatanda o may malalang karamdaman (gaya ng diabetes, sakit sa baga, bato, puso, o immunodeficiency) ay may mas mataas na panganib na magkaroon ng malubhang sakit kapag nahawahan ng MERS. Kaya't mainam na kumonsulta muna sa doktor bago bumiyaha upang suriin ang panganib at pagiging angkop ng paglalakbay. Kung may matinding sakit sa paghinga na may lagnat at ubo, ipinapayo na ipagpaliban muna ang biyahe.

Dapat takpan ng mga pelegirino ang kanilang bibig at ilong kapag umuubo o bumabahing, at hugasan ang mga kamay pagkatapos mamag-ugnay sa mga sekresyon sa paghinga. Kung nagdurusa sa matinding lagnat at mga sintomas sa paghinga, manatiling may distansya na isang metro mula sa ibang tao. Kung ang mga peregrino ay nagkakaroon ng malubhang sakit sa paghinga na may kaugnayan sa lagnat at ubo (sapat na malubhang upang makagambala sa karaniwang pang araw araw na gawain) sa panahon ng Umra o Hajj, dapat nilang

- mag-ulat sa mga medikal na kawani na kasamahan sa grupo sa mga lokal na serbisyong pangkalusugan;
- takpan ang kanilang bibig at ilong kapag umuubo o bumabahing, maghugas ng mga kamay pagkatapos, o kung hindi ito posible, umubo o bumahing sa itaas na mga manggas ng kanilang damit;
- Iwasan ang pagdalo sa mga mataong lugar at mas mainam na ibukod ang sarili hanggang sa ang mga sintomas sa paghinga ay maalis at, kung hindi posible ang pagbubukod, gumamit ng isang siruhikal na mask o isang tissue para takpan ang ilong at bibig kapag nasa mataong lugar.

Kung makaramdam ng hindi maganda ang mga peregrino sa loob ng dalawang linggo pagkatapos nilang makabalik sa Hong Kong, pinapayuhan silang magsuot ng surgical mask at agad na magpatingin sa doktor. Dapat din nilang ipaalam sa kanilang doktor ang kamakailan nilang paglalakbay, kasama na ang anumang lugar na pinag-transitan nila.

Para sa karagdagang impormasyon sa kalusugan, mangyaring Bisitahin ang Website ng Proteksyon ng Sentro para sa Kalusugan www.chp.gov.hk

Ang isinaling bersyon ay para sa sanggunian lamang. Sa kaso ng mga pagkakaiba sa pagitan ng isinalin na bersyon at Ingles na bersyon, Ingles na bersyon ang mananaig.

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

Binago noong 1 Agosto 2025 (1 August 2025)