(Urdu version)

مشرق وسطی ریسپیریٹری سینڈروم (MERS)

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۔ کورونا وائرس، وائرس کا ایک بڑا خاندان ہے جس میں ایسے وائرس شامل ہیں جو عام زکام جیسی ہلکی بیماری کے ساتھ ساتھ انسانوں میں سیویئر ایکیوٹ ریسپائریٹری سنڈروم (SARS)جیسی سنگین بیماری کا سبب بن سکتے ہیں۔ کورونا وائرس کے چار ذیلی گروپس ہیں: الفا (α)، بیٹا (β)، گاما (γ) اور ڈیلٹا (δ)۔ مڈل ایسٹ ریسپائریٹری سنڈروم کورونا وائرس (MERS-CoV) ایک بیٹا کورونا وائرس ہے۔ مشرق وسطی ریسپیریٹری سینڈروم (MERS-CoV) ایک بیٹا کورونا وائرس ہے جس کی پہلے انسانوں میں شناخت نہیں کی گئی تھی اور یہ دوسرے کورونا 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۔ تقریبا 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 ریسپائریٹری سنڈروم کورونا وائرس (MER-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 ہوسکتے ہیں۔-

موجودہ معلومات کی بنیاد پر، MERS-CoV متاثرہ افراد کے قریبی رابطے کے ذریعے بھی پھیل سکتا ہے ثانوی 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 سے2 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 ہینڈ 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 ڈسپوزایبل کاغذ کے تولیوں یا ہینڈ 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 کھانستے ہوئے ٹشو پیپر کے ساتھ ناک اور منہ کو ڈھانپ لیں۔ گندے ٹشوز 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، پرہجوم 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 ہے، 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 (10ملی لیٹر گھریلو بلیچ جس میں 5.25٪ سوڈیم ہائپوکلورائٹ 990 ملی لیٹر پانی شامل ہے)، پھر 15سے 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 ڈسپوزایبل تولیے** استعمال کریں، اور پھر سطح اور اردگرد کی جگہوں کو 1:49 پتلا کردہ گھریلو بلیچ کے ساتھ جراثیم سے پاک کریں (10ملی لیٹر گھریلو بلیچ جس میں 5.25٪ سوڈیم ہائپوکلورائٹ 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
- پرہجوم 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

- حیوانات، خاص طور پر اونٹوں کے ساتھ براہِ راست جسمانی رابطے سے پرہیز کریں، جس میں اونٹ سواری یا اونٹوں کو چھونا یا ان کی دیکھ بھال سے متعلق کسی سرگرمی میں حصہ لینا شامل ہے۔
- 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، رطوبیتیں (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
    - وطن واپسی کے بعد، اگر آپ طبی مشورہ حاصل کریں، تو اپنے معالج کو اپنی حالیہ سفری تاریخ بشمول کسی بھی ٹرانزٹ اسٹاپ سے مطلع کریں۔

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

ضعیف العمر زائرین اور وہ افراد جنہیں دائمی بیماریاں ہیں (جیسے ذیابطیس، پھیپھڑوں، گردوں، قلبی امراض یا قوت مدافعت کی کمی)، انہیں MERS سے متاثر ہونے کی صورت میں شدید بیماری کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ لہٰذا، ایسے زائرین کو سفر سے قبل اپنے معالج سے مشورہ لینا چاہیے تاکہ خطرات کا جائزہ لیا جا سکے۔ اگر بخار اور کھانسی کے ساتھ کسی شدید تنفسی بیماری میں مبتلا ہوں تو سفر مؤخر کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔

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 ہانگ کانگ واپسی کے دو ہفتوں کے اندر طبیعت ناساز محسوس کریں تو فوراً سرجیکل ماسک پہن کر طبی امداد حاصل کریں اور اپنے حالیہ سفری تاریخ بشمول ٹرانزٹ اسٹاپ سے معالج کو مطلع کریں۔

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

ترجمہ شدہ ورژن صرف حوالہ کے لیے ہے۔ ترجمہ شدہ ورژن اور انگریزی ورژن میں تضاد کی صورت میں، انگریزی ورژن غالب ہوگا۔

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

نظرِ ثانی کی تاریخ: 1 اگست 2025 (1 August 2025)