

Hội chứng hô hấp Trung Đông

Tác nhân gây bệnh

Hội chứng hô hấp Trung Đông (MERS) là một bệnh hô hấp do một loại vi-rút corona mới được xác định lần đầu tiên ở Ả Rập Xê Út vào năm 2012. Virus corona là một họ virus lớn bao gồm các virus có thể gây bệnh nhẹ như cảm lạnh thông thường cũng như bệnh nặng như hội chứng hô hấp cấp tính nặng (SARS) ở người. Có bốn phân nhóm của virus corona: alpha (α), beta (β), gamma (γ) và delta (δ). Virus corona gây Hội chứng Hô hấp Trung Đông (MERS-CoV) là một loại virus corona beta chưa được xác định ở người trước đây và khác với các loại virus corona khác (bao gồm SARS-coronavirus) đã được tìm thấy ở người hoặc động vật.

Đặc điểm lâm sàng

Những người bị nhiễm bệnh có thể mắc bệnh hô hấp cấp tính nghiêm trọng với các triệu chứng bao gồm sốt, ho, thở ngắn và khó thở. Bệnh nhân MERS có thể phát triển các biến chứng nghiêm trọng như viêm phổi và suy thận. Một số cũng có các triệu chứng tiêu hóa bao gồm tiêu chảy và buồn nôn/nôn. Ở những người bị suy giảm miễn dịch, bệnh có thể có biểu hiện không điển hình. Một số trường hợp nhiễm MERS-CoV được xác nhận trong phòng thí nghiệm được báo cáo là không có triệu chứng. Khoảng 35% bệnh nhân MERS được báo cáo đã tử vong.

Phương thức lây truyền

Hiện tại, phương thức lây truyền chính xác vẫn chưa rõ ràng. Các nghiên cứu khoa học ủng hộ rằng lạc đà một bướu đóng vai trò là vật chủ chứa chính đối với MERS-CoV và là nguồn lây nhiễm động vật ở người. Mọi người có thể bị nhiễm bệnh khi tiếp xúc với động vật bị nhiễm bệnh (đặc biệt là lạc đà một bướu) hoặc các sản phẩm động vật bị nhiễm bệnh.

Dựa trên thông tin hiện tại, MERS-CoV cũng có thể lây lan qua tiếp xúc gần với người nhiễm bệnh. Các trường hợp thứ cấp chủ yếu là nhân viên y tế đã tiếp xúc gần hoặc cung cấp dịch vụ chăm sóc không được bảo vệ cho bệnh nhân nhiễm MERS-CoV và bị lây nhiễm trong các cơ sở y tế.

Thời gian ủ bệnh

2 – 14 ngày

Sự quản lý

Hiện tại không có phương pháp điều trị cụ thể cho căn bệnh này. Điều trị là hỗ trợ.

Phòng ngừa

Hiện tại không có vắc-xin để phòng ngừa MERS. Biện pháp phòng ngừa tốt nhất là duy trì vệ sinh cá nhân và môi trường tốt.

Trong khi ở Hồng Kông hoặc trong khi đi du lịch, công chúng được khuyến cáo đeo khẩu trang phẫu thuật và tìm tư vấn y tế kịp thời nếu phát triển các triệu chứng hô hấp.

1. Giữ gìn vệ sinh cá nhân tốt

- Thực hiện vệ sinh tay thường xuyên, đặc biệt là trước khi chạm vào miệng, mũi hoặc mắt; trước khi ăn; sau khi sử dụng nhà vệ sinh; sau khi chạm vào các thiết bị công cộng như tay vịn hoặc tay nắm cửa hoặc khi tay bị nhiễm dịch tiết đường hô hấp sau khi ho hoặc hắt hơi.
- Rửa tay bằng xà phòng dạng lỏng và nước, và chà xát trong ít nhất 20 giây. Sau đó rửa sạch bằng nước và lau khô bằng khăn giấy dùng một lần hoặc máy sấy tay. Nếu không có thiết bị rửa tay, hoặc khi tay không bị bẩn rõ ràng, vệ sinh tay bằng nước

rửa tay chứa 70 đến 80% cồn là một giải pháp thay thế hiệu quả.

- Che mũi và miệng bằng khăn giấy khi hắt hơi hoặc ho. Vứt khăn giấy bẩn vào thùng rác có nắp đậy, sau đó rửa tay kỹ càng.
- Khi có các triệu chứng về hô hấp, hãy đeo khẩu trang phẫu thuật, không đi làm hoặc đi học, tránh đến những nơi đông người và tìm tư vấn y tế kịp thời.
- Xây dựng khả năng miễn dịch cơ thể tốt bằng cách có chế độ ăn uống cân bằng, tập thể dục thường xuyên và nghỉ ngơi đầy đủ, không hút thuốc và tránh uống rượu.

2. Giữ gìn vệ sinh môi trường tốt

Mặc dù virus corona có thể tồn tại một thời gian trong môi trường, nhưng chúng dễ dàng bị tiêu diệt bởi hầu hết các chất tẩy rửa và chất làm sạch. Điều quan trọng là:

- Thường xuyên làm sạch và khử trùng các bề mặt thường xuyên chạm vào như đồ nội thất, đồ chơi và các vật dụng thường dùng bằng thuốc tẩy gia dụng pha loãng 1:99 (trộn 10 ml thuốc tẩy gia dụng có chứa 5.25% natri hypochlorit với 990 ml nước), để trong 15 - 30 phút, sau đó rửa sạch bằng nước và giữ khô. Đối với bề mặt kim loại, khử trùng bằng cồn 70%.
- Sử dụng khăn thấm dùng một lần để lau sạch các chất gây ô nhiễm rõ ràng như dịch tiết đường hô hấp, sau đó khử trùng bề mặt và các khu vực lân cận bằng thuốc tẩy gia dụng pha loãng 1:49 (trộn 10 ml thuốc tẩy gia dụng có chứa 5,25% natri hypochlorite với 490 ml nước), để trong 15-30 phút và sau đó rửa sạch bằng nước và giữ khô. Đối với bề mặt kim loại, khử trùng bằng cồn 70%.
- Duy trì thông gió tốt trong nhà.
- Tránh đi đến những nơi công cộng đông người hoặc thông gió kém; những người có nguy cơ cao có thể cân nhắc đeo khẩu trang y tế khi ở những nơi đó.

Lời khuyên về sức khỏe khi đi du lịch

Tham khảo ý kiến của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe ít nhất 6 tuần trước khi đi du lịch để xem xét nguy cơ, vì các tình trạng y tế chính có từ trước bao gồm tiểu đường, bệnh phổi mãn tính, suy thận có từ trước, hoặc các tình trạng suy giảm miễn dịch có thể làm tăng khả năng xảy ra các vấn đề y tế, bao gồm MERS, trong quá trình đi du lịch.

- Tránh đi đến trang trại, chuồng trại và chợ với lạc đà.
- Tránh tiếp xúc trực tiếp với động vật, đặc biệt là lạc đà, bao gồm việc cưỡi lạc đà hoặc tham gia bất kỳ hoạt động nào có liên quan đến việc tiếp xúc với lạc đà (bao gồm chạm vào hoặc chải lông cho lạc đà).
- Rửa tay trước và sau khi chạm vào động vật trong trường hợp đến thăm trang trại, chuồng trại hoặc chợ có lạc đà.
- Tránh tiếp xúc gần với người bệnh, đặc biệt là với những người bị nhiễm trùng đường hô hấp cấp tính, và tránh đến các cơ sở chăm sóc sức khỏe có bệnh nhân MERS.
- Tuân thủ các quy tắc an toàn và vệ sinh thực phẩm như tránh tiêu thụ các sản phẩm động vật sống hoặc chưa nấu chín, bao gồm sữa và thịt, hoặc thực phẩm có thể bị ô nhiễm bởi dịch tiết động vật, chất bài tiết (như nước tiểu) hoặc các sản phẩm của động vật, trừ khi chúng đã được nấu chín, rửa sạch hoặc gọt vỏ đúng cách
- Nếu cảm thấy không khỏe, hãy đeo khẩu trang phẫu thuật, tìm kiếm sự chăm sóc y tế ngay lập tức
 - Trước khi khởi hành: hoãn chuyến đi cho đến khi hồi phục.
 - Khi ở nước ngoài: thông báo cho nhân viên khách sạn hoặc trưởng đoàn du lịch.
 - Sau khi trở về nhà, khi đi khám bệnh, hãy thông báo cho bác sĩ về lịch sử di chuyển gần đây của bạn, bao gồm cả các điểm quá cảnh.

Lưu ý đặc biệt cho những người có kế hoạch đi hành hương

Người hành hương cao tuổi và những người mắc bệnh mãn tính (như tiểu đường, bệnh phổi, thận, tim hoặc suy giảm miễn dịch) có nguy cơ cao bị bệnh nặng nếu nhiễm MERS. Do đó, nên tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi đi để đánh giá nguy cơ và khả năng nên hay không nên thực hiện chuyến hành hương. Nếu đang mắc bệnh hô hấp cấp tính kèm sốt và ho, nên hoãn chuyến đi.

Khách hành hương nên che miệng và mũi khi ho hoặc hắt hơi, và rửa tay sau khi tiếp xúc với dịch tiết đường hô hấp. Nếu bị các triệu chứng hô hấp do sốt cấp tính, hãy giữ khoảng cách một mét với những người khác.

Nếu người hành hương phát triển bệnh hô hấp cấp tính nghiêm trọng kèm theo sốt và ho (đủ nghiêm trọng để can thiệp vào các hoạt động hàng ngày thông thường) trong Umra hoặc Hajj, họ nên:

- báo cáo cho nhân viên y tế đi cùng nhóm hoặc cho các dịch vụ y tế địa phương;
- che miệng và mũi khi ho hoặc hắt hơi, rửa tay sau đó hoặc nếu không thể, ho hoặc hắt hơi vào phần trên của tay áo;
- tránh đến những nơi đông người và tốt nhất là tự cách ly cho đến khi hết các triệu chứng hô hấp và, nếu không thể cách ly, hãy sử dụng khẩu trang phẫu thuật hoặc khăn giấy để che mũi và miệng khi ở những nơi đông người.

Nếu người hành hương cảm thấy không khỏe trong vòng hai tuần sau khi trở về Hồng Kông, nên đeo khẩu trang y tế và đến cơ sở y tế ngay. Đồng thời, cần thông báo cho bác sĩ về lịch sử di chuyển gần đây, bao gồm cả các điểm quá cảnh.

Để biết thêm thông tin về sức khỏe, vui lòng truy cập trang web của Trung Tâm Bảo Vệ Sức Khỏe. www.chp.gov.hk

Bản dịch chỉ mang tính chất tham khảo. Trong trường hợp có sự khác biệt giữa phiên bản dịch và phiên bản tiếng Anh, phiên bản tiếng Anh sẽ được ưu tiên.

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

Sửa đổi ngày 1 tháng 8 năm 2025 (1 August 2025)