

# Perlindungan dari Sindrom Pernafasan Timur Tengah (MERS)

## Guard against Middle East Respiratory Syndrome (MERS)

(Bahasa Indonesian Version)  
(English Version)

### Cara penularan

- Saat ini, rute penularan yang tepat masih belum jelas. Studi ilmiah mendukung bahwa unta dromedaris berfungsi sebagai inang reservoir utama untuk Sindrom Pernafasan Timur Tengah Coronavirus (MER-CoV) dan sumber infeksi dari hewan pada manusia. Seseorang dapat terinfeksi akibat ekspos terhadap hewan yang terinfeksi (terutama unta dromedaris) atau produk hewan yang terkontaminasi.

Berdasarkan informasi saat ini, MERS-CoV juga dapat menyebar melalui kontak dekat dengan orang yang terinfeksi. Kasus sekunder terutama terjadi pada petugas kesehatan yang melakukan kontak dekat dengan atau memberikan perawatan tanpa pelindung kepada pasien dengan infeksi MERS-CoV dan terinfeksi di lingkungan perawatan kesehatan.

### Fitur klinis

- Orang yang terinfeksi mungkin mengalami penyakit pernapasan akut yang serius dengan gejala termasuk demam, batuk, sesak napas, dan kesulitan bernapas
- Penderita MERS dapat mengalami komplikasi parah seperti pneumonia dan gagal ginjal; beberapa juga dapat mengalami gejala gastrointestinal seperti diare dan mual/muntah
- Pada orang yang mengalami penurunan kekebalan tubuh, wujud penyakit ini dapat berbeda dengan yang umumnya terjadi
- Beberapa kasus infeksi MERS-CoV yang telah dikonfirmasi di laboratorium dilaporkan tidak menunjukkan gejala
- Sekitar 35% pasien MERS yang dilaporkan meninggal dunia

### Pencegahan

#### Kebersihan pribadi

- Sering-seringlah mencuci tangan, terutama sebelum menyentuh mulut, hidung, atau mata; sebelum makan; setelah menggunakan toilet; setelah menyentuh fasilitas umum seperti pegangan tangan atau gagang pintu, atau saat tangan terkontaminasi sekresi pernapasan setelah batuk atau bersin
- Cuci tangan dengan sabun cair dan air, dan gosok setidaknya selama 20 detik. Kemudian bilas dengan air dan keringkan dengan tisu sekali pakai. Jika fasilitas cuci tangan tidak tersedia, atau ketika tangan tidak terlihat kotor, kebersihan tangan dengan handrub berbasis alkohol 70 hingga 80% adalah alternatif yang efektif
- Tutup mulut dan hidung dengan tisu saat bersin atau batuk. Buang tisu kotor ke dalam tempat sampah tertutup, lalu cuci tangan hingga bersih
- Saat mengalami gejala pernafasan, kenakan masker, hindari masuk kerja atau sekolah, hindari pergi ke tempat yang penuh keramaian dan segera cari bantuan dokter
- Bangun kekebalan tubuh dengan diet yang seimbang, olahraga teratur dan istirahat yang cukup, jangan merokok dan hindari konsumsi alkohol

#### Kebersihan lingkungan

- Secara rutin membersihkan dan mendisinfeksi permukaan yang sering disentuh seperti furnitur, mainan, dan barang-barang yang biasa digunakan bersama dengan pemutih yang diencerkan 1:99 (mencampurkan 10 ml pemutih rumah tangga yang mengandung 5.25% natrium hipoklorit dengan 990 ml air), biarkan selama 15 hingga 30 menit, lalu bilas dengan air dan jaga agar tetap kering. Untuk permukaan logam, disinfeksi dengan alkohol 70%
- Gunakan handuk sekali pakai penyerap untuk menyeka kontaminan yang tampak jelas seperti cairan sekresi pernapasan, dan kemudian desinfektasi permukaan dan daerah sekitarnya dengan pemutih yang diencerkan 1:49 (mencampurkan 10 ml pemutih rumah tangga yang mengandung 5.25% natrium hipoklorit dengan 490 ml air), biarkan selama 15 hingga 30 menit, lalu bilas dengan air dan jaga agar tetap kering. Untuk permukaan logam, disinfeksi dengan alkohol 70%
- Jaga ventilasi yang baik
- Hindari pergi ke tempat umum yang ramai atau tidak memiliki sirkulasi udara yang baik; Individu yang memiliki risiko tinggi tertular mungkin mempertimbangkan untuk menggunakan masker saat berada di tempat tersebut

#### Saran kesehatan perjalanan

- Konsultasi dengan dokter setidaknya 6 minggu sebelum berpergian untuk mengulas resiko penyakit ini, karena kondisi medis utama yang sudah ada sebelumnya, termasuk diabetes, penyakit paru-paru kronis, gagal ginjal yang sudah ada sebelumnya, atau kondisi yang mengganggu kekebalannya, dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya masalah medis, termasuk MERS, selama perjalanan
- Hindari pergi ke peternakan, kandang ternak atau pasar tempat unta berada
- Hindari kontak dengan hewan, terutama unta, saat menunggang unta atau berpartisipasi dalam aktivitas yang melibatkan kontak dengan unta
- Cuci tangan sebelum dan setelah menyentuh hewan jika melakukan kunjungan ke peternakan, kandang hewan dan pasar tempat unta berada
- Hindari kontak dekat dengan orang yang sedang sakit, terutama yang menderita infeksi pernafasan akut, dan hindari mengunjungi lokasi perawatan kesehatan untuk pasien MERS
- Terapkan aturan keamanan dan kebersihan pangan seperti menghindari konsumsi produk hewani yang mentah atau tidak dimasak hingga matang, termasuk susu dan daging, atau makanan yang mungkin terkontaminasi oleh cairan sekresi dan ekskresi (seperti urin) hewan atau produk hewani, kecuali jika sudah dimasak, dicuci atau dikupas dengan benar
- Jika merasa tidak sehat, kenakan masker, segera cari bantuan dokter
  - Sebelum keberangkatan: tunda perjalanan Anda hingga pemulihan
  - Saat berada di luar negeri: beritahukan kepada staf hotel atau pemimpin tur
  - Setelah kembali ke rumah: selama konsultasi medis, beritahukan dokter tentang riwayat perjalanan terakhir, termasuk transit

### Mode of transmission

- At present, the exact route of transmission is still unclear. Scientific studies support that dromedary camels serve as a major reservoir host for Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus (MERS-CoV) and an animal source of infection in humans. People may be infected upon exposure to infected animals (especially dromedary camels) or contaminated animal products.

Based on the current information, MERS-CoV may also spread through close contact with infected persons. Secondary cases were mainly healthcare workers who were in close contact with or providing unprotected care to patients with MERS-CoV infection and were infected within healthcare settings.

### Clinical features

- Infected person may present with acute serious respiratory illness with symptoms including fever, cough, shortness of breath and breathing difficulties
- Patients with MERS may develop severe complications such as pneumonia and kidney failure; some also have gastrointestinal symptoms including diarrhoea and nausea/vomiting
- In people with immune deficiencies, the disease may have atypical presentation
- Some laboratory-confirmed cases of MERS-CoV infection are reported as asymptomatic
- Approximately 35% of reported MERS patients died

### Prevention

#### Personal hygiene

- Perform hand hygiene frequently, especially before touching one's mouth, nose or eyes; before eating; after using the toilet; after touching public installations such as handrails or door knobs or when hands are contaminated by respiratory secretion after coughing or sneezing
- Wash hands with liquid soap and water, and rub for at least 20 seconds. Then rinse with water and dry with a disposable paper towel. If hand washing facilities are not available, or when hands are not visibly soiled, hand hygiene with 70 to 80% alcohol-based handrub is an effective alternative
- Cover your mouth and nose with tissue paper when sneezing or coughing. Dispose of soiled tissues into a lidded rubbish bin, then wash hands thoroughly
- When having respiratory symptoms, wear a surgical mask, refrain from work or school, avoid going to crowded places and seek medical advice promptly
- Build up good body immunity by having a balanced diet, regular exercise and adequate rest, do not smoke and avoid alcohol consumption

#### Environmental hygiene

- Regularly clean and disinfect frequently touched surfaces such as furniture, toys and commonly shared items with 1:99 diluted household bleach (mixing 10 ml of household bleach containing 5.25% sodium hypochlorite with 990 ml of water), leave for 15 - 30 minutes, and then rinse with water and keep dry. For metallic surface, disinfect with 70% alcohol
- Use absorbent disposable towels to wipe away obvious contaminants such as respiratory secretions, and then disinfect the surface and neighbouring areas with 1:49 diluted household bleach (mixing 10 ml of household bleach containing 5.25% sodium hypochlorite with 490 ml of water), leave for 15 - 30 minutes and then rinse with water and keep dry. For metallic surface, disinfect with 70% alcohol
- Maintain good indoor ventilation
- Avoid going to crowded or poor ventilated public places; high-risk individuals may consider wearing a surgical masks when staying in such places

#### Travel health advice

- Consult a health care provider at least 6 weeks before travelling to review the risk, as pre-existing major medical conditions including diabetes, chronic lung disease, pre-existing renal failure, or immunocompromised conditions can increase the likelihood of medical problems, including MERS, during travel
- Avoid going to farms, barns and markets with camels
- Avoid contact with animals especially camels including riding camels or participating in any activity involving contact with camels
- Wash hands before and after touching animals in case of visits to farms, barns or markets with camels
- Avoid close contact with sick people, especially with those suffering from acute respiratory infections, and avoid visit to healthcare settings with MERS patients
- Adhere to food safety and hygiene rules such as avoiding consuming raw or undercooked animal products, including milk and meat, or foods which may be contaminated by animal secretions, excretions (such as urine) or products, unless they have been properly cooked, washed or peeled
- If feeling unwell, put on a surgical mask, seek medical attention immediately
  - Before departure: postpone your trip until recovery
  - While overseas: inform hotel staff or tour leader
  - After returning home: during medical consultation, inform doctor of recent travel history, including transit

Direvisi pada bulan November 2023

