

मिडिल इस्ट रेस्पिरेटरी सिंड्रोम के खिलाफ सुरक्षा (MERS)

Guard against Middle East Respiratory Syndrome (MERS)

(Hindi Version)
(English Version)

संचरण की विधि

- वर्तमान में, संचरण का सटीक मार्ग अभी भी स्पष्ट नहीं है। वैज्ञानिक अध्ययन यह समर्थन करते हैं कि ड्रोमेडरी ऊंट मिडिल ईस्ट रेस्पिरेटरी सिंड्रोम कोरोनावायरस (MER-CoV) एक प्रमुख संग्रहण केंद्र हैं, और मनुष्यों में संक्रमण का एक पशु स्रोत हैं। संक्रमित जानवरों (विशेष रूप से ड्रोमेडरी ऊंट) या दूषित पशु उत्पादों के संपर्क में आने पर लोग संक्रमित हो सकते हैं।
- वर्तमान जानकारी के आधार पर, MERS-CoV संक्रमित व्यक्तियों के निकट संपर्क से भी फैल सकता है। द्वितीयक मामले मुख्य रूप से स्वास्थ्य कार्यकर्ता थे, जो MERS-CoV संक्रमण के रोगियों के निकट संपर्क में थे, या असुरक्षित देखभाल प्रदान कर रहे थे, और स्वास्थ्य देखभाल सेटिंग्स के भीतर संक्रमित थे।

नैदानिक विशेषताएँ

- संक्रमित व्यक्ति को बुखार, खांसी, सांस लेने में तकलीफ और सांस लेने में परेशानी जैसे लक्षणों के साथ तीव्र गंभीर श्वसन संबंधी बीमारी हो सकती है
- MERS के मरीजों में निमोनिया और गुर्दे की विफलता जैसी गंभीर जटिलताएँ हो सकती हैं; कुछ में जठरांत्र संबंधी लक्षण दस्त और मतली/उल्टी भी हो सकती है
- प्रतिरक्षा की कमी वाले लोगों में, रोग की प्रस्तुति असामान्य हो सकता है
- MERS-CoV संक्रमण के कुछ प्रयोगशाला-पुष्टि वाले मामलों को स्पार्शोन्मुख रूप से सूचित किया जाता है
- रिपोर्ट किए गए MERS रोगियों में से लगभग 35% की मृत्यु हो गई

रोकथाम

व्यक्तिगत स्वच्छता

- अक्सर हाथ की स्वच्छता करें, खासकर अपनी मुंह, नाक या आंखों को छूने से पहले; खाने से पहले; शौचालय का उपयोग करने के बाद; सार्वजनिक प्रतिष्ठानों जैसे हैंड्रिल या दरवाजे की घुंटी को छूने के बाद या जब खांसी या छींकने के बाद हाथ श्वसन साव से दूषित होते हैं
- तरल साबुन और पानी से हाथ धोएं, और कम से कम 20 सेकंड के लिए रगड़ें। फिर पानी से कुल्ला और एक डिस्पोजेबल कागज तौलिया से सुखाएं। यदि हाथ धोने की सुविधा उपलब्ध नहीं है, या जब हाथ स्पष्ट रूप से गंदे नहीं हैं, तो 70 से 80% अल्कोहल-आधारित हैंडरब से हाथ की स्वच्छता एक प्रभावी विकल्प है
- छींकते या खांसते समय अपने मुंह और नाक को टिशू पेपर से ढकें, गंदे टिशू पेपर को ढक्कन वाले कूड़ेदान में फेंक दें, फिर हाथों को अच्छी तरह धो लें
- श्वसन संबंधी लक्षण होने पर, सर्जिकल मास्क पहनें, काम पर या स्कूल जाने से बचें, भीड़ भरे स्थानों में न जाएँ और तुरंत चिकित्सा सलाह लें
- संतुलित आहार, नियमित व्यायाम और पर्याप्त आराम करके शरीर प्रतिरक्षा को मजबूत बनाएँ, धूम्रपान न करें और शराब पीने से बचें

पर्यावरणीय स्वच्छता

- बार-बार छुई जाने वाली सतहों जैसी फर्नीचर, खिलौने और आम तौर पर साझा की जाने वाली वस्तुओं को 1:99 में पतला घरेलू ब्लीच से नियमित रूप से साफ और कीटाणुरहित करें (990 मिलीलीटर पानी के साथ 5.25% सोडियम हाइपोक्लोराइट युक्त घरेलू ब्लीच के 10 मिलीलीटर मिलाकर), 15 से 30 मिनट के लिए छोड़ दें, और फिर पानी से कुल्ला और सूखा रखें। धातु की सतह के लिए, 70% अल्कोहल के साथ कीटाणुरहित करें।
- श्वसन साव जैसे स्पष्ट प्रदूषकों को पोंछने के लिए सोखने वाले डिस्पोजेबल तौलिए का प्रयोग करें, और फिर 1:49 पतले घरेलू ब्लीच से सतह और आस-पास के क्षेत्र को कीटाणुरहित करें (490 मिलीलीटर पानी के साथ 5.25% सोडियम हाइपोक्लोराइट युक्त घरेलू ब्लीच के 10 मिलीलीटर मिलाकर), 15 से 30 मिनट के लिए छोड़ दें, और फिर पानी से कुल्ला और सूखा रखें। धातु की सतह के लिए, 70% अल्कोहल के साथ कीटाणुरहित करें
- वायु संचार को अच्छा बनाए रखें।
- भीड़भाड़ वाले या खराब वेंटिलेशन वाले सार्वजनिक स्थानों पर जाने से बचें; उच्च जोखिम वाले व्यक्ति ऐसे स्थानों में रहने पर सर्जिकल मास्क पहनने पर विचार कर सकते हैं।

यात्रा स्वास्थ्य सलाह

- जोखिम की समीक्षा करने के लिए यात्रा करने से कम से कम 6 सप्ताह पहले स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से परामर्श करें, क्योंकि मधुमेह, पुरानी फेफड़ों की बीमारी, पहले से मौजूद गुर्दे की विफलता, या प्रतिरक्षाविहीन स्थितियों सहित पहले से मौजूद प्रमुख चिकित्सा स्थितियाँ यात्रा के दौरान MERS सहित चिकित्सा समस्याओं की संभावना को बढ़ासकती हैं।
- उटों के साथ खेत, बखार या बाजारों में जाने से बचें
- जानवरों के साथ खासकर उटों के संपर्क में आने से बचें और साथ ही ऊंटों की सवारी करने से बचें और ऐसी गतिविधियों से बचें जिसमें ऊंट के संपर्क में आना पड़े
- ऊंटों के साथ खेतों, बखार या बाजारों की यात्रा के मामले में जानवरों को छूने से पहले और बाद में हाथ धोएँ
- बीमार खासकर तीव्र श्वसन संक्रमण से पीड़ित लोगों के साथ संपर्क से बचें, और MERS रोगियों का इलाज करने वाले अस्पतालों में जाने से बचें
- खादय सुरक्षा और स्वच्छता के नियमों का पालन करें जैसे कि दूध और मांस सहित कच्चा या कम पकाए गए जानवरों से बने उत्पादों से बचें या जानवरों के साव, उत्सर्जन (जैसे कि मूत्र) से दूषित होने वाले पदार्थों का सेवन करने से परहेज करें जब तक कि उन्हें अच्छी तरह से पकाया, धोया या उनकी सफाई नहीं की गई हो।
- यदि आप अस्वस्थ महसूस कर रहे हैं तो, सर्जिकल मास्क पहने और तुरंत चिकित्सा सहायता लें
 - प्रस्थान से पहले: ठीक होने तक अपनी यात्रा स्थगित करें
 - विदेश में रहते हुए: होटल स्टाफ या दूर लीडर को सूचित करें
 - घर लौटने के बाद: चिकित्सा परामर्श के दौरान, हाल के यात्रा इतिहास पारगमन सहित के बारे में डॉक्टर को सूचित करें

नवंबर 2023 में संशोधित

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

