मिडल इस्ट रेस्पिरेटरी सिन्ड्रोम (MERS) विरुद्धको सुरक्षा

Guard against Middle East Respiratory Syndrome (MERS)

(Nepali Version)
(English Version)

सर्ने माध्यम

- वर्तमानमा, संक्रमणको सही मार्ग अझै स्पष्ट छैन। वैज्ञानिक अध्ययनहरूले समर्थन गर्दछ कि, ड्रोमेडरी ऊँटहरूले मिडल इस्ट रेस्पिरेटरी सिन्ड्रोम कोरोनाभाइरस (MER-CoV) को लागि एक प्रमुख संग्रह केन्द्रको रूपमा काम गर्दछ र मानिसमा संक्रमणको पशु स्रोतको रूपमा काम गर्दछ । संक्रमित जनावरहरू (विशेष गरी ड्रोमेडरी ऊँटहरू) वा दूषित पशुजन्य उत्पादनहरूको सम्पर्कमा आएपछि मानिसहरू संक्रमित हुन सक्छन्।

  हालको जानकारीको आधारमा MERS-CoV संक्रमित व्यक्तिसँगको नजिकको सम्पर्कबाट पनि सर्न सक्छ। माध्यमिक केसहरू मुख्यतया स्वास्थ्यकर्मीहरू थिए जो MERS-CoV संक्रमण भएका बिरामीहरूसँग नजिकको सम्पर्कमा थिए वा असुरक्षित तरीकाले हेरचाह प्रदान गरिरहेका थिए र स्वास्थ्य सेवा सेटिङहरू भित्र संक्रमित थिए।

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.

क्लिनिकल लक्षणहरु

- संक्रमित व्यक्तिमा ज्वरो, खोकी, सास छोटो श्वास लिने र श्वासप्रश्वासमा कठिनाइ लगायतका लक्षणहरू लक्षणहरुको साथमा तीव्र गम्भीर श्वासप्रश्वास सम्बन्धी बिमारी देखिन सक्छ।
- एमइआरएस (MERS) भएका बिरामीहरुमा निमोनिया, मृगौलाले विफलता जस्ता गम्भीर जटिलताहरु विकास हुन सक्छ; कसैलाई झाडापखाला र वाकवाकी /बान्ता जस्ता ग्यास्ट्रोइन्टेस्टिनल लक्षणहरु देखा पर्न सक्छ ।
- कमजोर प्रतिरोधक क्षमता भएका मानिसहरुमा, रोगका असामान्य लक्षणहरु देखिन सक्छ
- केहि प्रयोगशालाबाट-पुष्टि गरिएका केसहरुमा MERS-CoV सङ्क्रमण लक्षणविहीन भनी रिपोर्ट गरिएका छन्
- रिपोर्ट गरिएको MERS रोगीहरूमा लगभग 35%को मृत्यु भयो

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

रोकथाम

व्यक्तिगत सरसफाई

- हात बारम्बार धुनुहोस्, विशेष गरी आफ्नो मुख, नाक वा आँखा छुनु अघि ,खाना खानु अघि; शौचालय प्रयोग गरेपछि; सार्वजनिक स्थापनाहरू जस्तै ह्यान्डरेल वा ढोकाको नोबहरू छोएपछि वा खोक्दा वा हाच्छ्युँ गरेपछि श्वासप्रश्वासको स्रावद्वारा हातहरू दूषित भएको अवस्थामा
- तरल साबुन र पानीले हात धुनुहोस् र कम्तिमा २० सेकेन्डसम्म रगड्नुहोस्। त्यसपछि पानीले कुल्ला गर्नुहोस् र डिस्पोजेबल पेपर तौलियाले सुकाउनुहोस्। यदि हात धुने सुविधा उपलब्ध छैन, वा जब हातहरू स्पष्ट रूपमा मैला छैनन् भने, 70 देखि 80% अल्कोहल-आधारित ह्यान्डरब हात को स्वच्छताको एक प्रभावकारी विकल्प हो।
- हाच्छ्युँ गर्दा वा खोक्दा आफ्नो मुख र नाक टिस्यु पेपरले छोप्नुहोस्। फोहोर टिस्यु पेपर ढक्कन भएकोफोहरको डब्बामा फ्याँक्नुहोस्, त्यसपछि हात राम्ररी धुनुहोस्
- श्वासप्रश्वास सम्बन्धित लक्षणहरु हुँदा सर्जिकल मास्क लगाउनुहोस्, काम वा स्कुलमा नजानुहोस्, भीडभाड भएको ठाउँहरुबाट टाढा रहनुहोस् र तुरुन्तै मेडिकल सल्लाह लिनुहोस् ।
- सन्तुलित आहार, नियमित व्यायाम र पर्याप्त मात्रामा आराम गरेर राम्रो शारीरिक प्रतिरक्षाको विकास गर्नुहोस्, धुम्रपान र मद्यपान नगर्नुहोस्

वातावरणीय सरसफाइ

- बारम्बार छोइने सतहहरू जस्तै फर्निचर, खेलौना र सामान्यतया साझा गरिएका वस्तुहरूलाई 1:99 अनुपातमा पातलो घरेलु ब्लीच (990 मिलीलीटर पानीमा 5.25% सोडियम हाइपोक्लोराइट युक्त 10 मिलीलीटर घरेलू ब्लीच मिश्रण) ले नियमित रूपमा सफा र कीटाणुरहित गर्नुहोस्, 15 देखि30 मिनेटको लागि छोड्नुहोस्, र त्यसपछि पानीले कुल्ला गर्नुहोस् र सुक्खा राख्नुहोस्। धातु सतहको लागि, 70% अल्कोहलले कीटाणुरहित गर्नुहोस्
- श्वासप्रश्वासको स्राव जस्ता स्पष्ट प्रदूषकहरू हटाउन शोषक डिस्पोजेबल तौलियाहरू प्रयोग गर्नुहोस्र त्यसपछि सतहलाई तथा छेउको क्षेत्रहरुलाई 1:49 अनुपातमा पातलो घरेलु ब्लिच(490 मिलीलीटर पानीमा 5.25% सोडियम हाइपोक्लोराइट युक्त 10 मिलीलीटर घरेलू ब्लीच मिश्रण), ले सफा गर्नुहोस् र किटाणुरहित बनाउनुहोस् 15 देखि 30 मिनेटको लागि छोड्नुहोस्, र त्यसपछि पानीले कुल्ला गर्नुहोस् र सुक्खा राख्नुहोस्। धातु सतहको लागि, 70% अल्कोहलले कीटाणुरहित गर्नुहोस्
- राम्रो आन्तरिक भेन्टिलेसन कायम राख्नुहोस् ।
- भीडभाड भएको वा कम हावा चल्ने सार्वजनिक स्थानहरूबाट टाढा रहनुहोस्; उच्च जोखिम भएका व्यक्तिहरूले त्यस्ता ठाउँहरूमा बस्दा सर्जिकल मास्क लगाउन उचित हुन्छ

यात्राको लागि स्वास्थ्य सम्बन्धी सुझाव

- जोखिमको समीक्षा गर्न यात्रामा जानुभन्दा कम्तीमा पनि 6 हप्ता अगाडि आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग परामर्श लिनुहोस्, किनकि मधुमेह, फोक्सोको दीर्घकालीन रोग, पहिलेदेखि नै विद्यमान मृगौला फेलियर, वा इम्युनोकम्प्रोमाइज्ड अवस्थाहरू सहित पूर्व-अवस्थित प्रमुख चिकित्सा अवस्थाहरूले यात्राको समयमा MERS लगायत चिकित्सा समस्याहरूको सम्भावना बढाउन सक्छ।
- ऊँटहरू पाइने फार्म, गोठहरू र बजारहरूमा नजानुहोस्
- जनावरहरूसँग सम्पर्क नगर्नुहोस्, विशेषगरी ऊँटहरूको सवारी गर्ने वा ऊँटहरूको सम्पर्कमा आउनुपर्ने कुनै पनि क्रियाकलापमा सहभागी नहुनुहोस्
- ऊँटहरू पाइने फार्म, गोठहरू र बजारहरूको भ्रमण गर्नुभएको अवस्थामा जनावरहरूलाई छुनुभन्दा अगाडि र छोइसकेपछि नियमित रूपमा हात धुनुहोस्
- बिरामी मानिसहरूसँग नजिकबाट सम्पर्क नगर्नुहोस्, विशेषगरी तिनीहरूसँग जसलाई तीव्र श्वासप्रश्वास सम्बन्धी सङ्क्रमण भएको छ, र एमइआरएस (MERS) रोगीहरू भएका स्वास्थ्य स्याहार व्यवस्थाहरूको भ्रमण नगर्नुहोस्
- यात्रीहरूले खाद्य सुरक्षा र स्वस्थ्य नियमहरू पालना गर्नुपर्छ, जस्तै दूध र मासु, वा जनावरको स्रावहरू, मलहरू (जस्तै पिसाब) वा उत्पादनहररूद्वारा दूषित खाद्य पदार्थहरू सहितका काँचो वा नपकाइएका जनावरजन्य उत्पादनहरू नखाने, जबसम्म तिनीहरूलाई उचित तरिकाले पकाइएको, सफा गरिएको वा ताछिएको हुँदैन
- अस्वस्थ महसुस भएमा, सर्जिकल मास्क लगाउनुहोस्, तुरुन्तै चिकित्सकलाई सम्पर्क गर्नुहोस्
  - प्रस्थान गर्नु अघि: निको नभएसम्म तपाईंको यात्रा स्थगित गर्नुहोस्
  - विदेशमा हुँदा: होटल कर्मचारी वा भ्रमण नेतालाई सूचित गर्नुहोस्
  - घर फर्केपछि: चिकित्सा परामर्शको क्रममा, ट्रान्जिट सहित हालको यात्राको इतिहास डाक्टरलाई सूचित गर्नुहोस्

नोभेम्बर २०२३ मा संसोधन गरिएको

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

衞生防護中心
Centre for Health Protection

衞生防護中心網站 Centre for Health Protection Website
www.chp.gov.hk

衞生防護中心 Facebook 專頁 Centre for Health Protection Facebook Fanpage
fb.com/CentreforHealthProtection

衞生署
Department of Health

二零二三年十一月修訂
Revised in November 2023