

การป้องกันโรคทางเดินหายใจตะวันออกกลาง (MERS)

Guard against Middle East Respiratory Syndrome (MERS)

(Thai Version)
(English Version)

วิธีการแพร่กระจาย

- ปัจจุบันเส้นทางการส่งสัญญาณที่แน่นอนยังไม่ชัดเจน. การศึกษาทางวิทยาศาสตร์สนับสนุนว่าอูฐนอกทำหน้าที่เป็นแหล่งกักเก็บหลักสำหรับโรคทางเดินหายใจตะวันออกกลาง (MER-CoV) และเป็นแหล่งติดเชื้อในสัตว์ในมนุษย์. ผู้คนอาจติดเชื้อเมื่อสัมผัสกับที่ติดเชื้อสัตว์ (โดยเฉพาะอูฐนอก) หรือผลิตภัณฑ์จากสัตว์ที่ปนเปื้อน.

จากข้อมูลปัจจุบัน MERS-CoV อาจแพร่กระจายผ่านการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อ. กรณีหัตถิยภูมิส่วนใหญ่เป็นบุคลากรทางการแพทย์ที่สัมผัสใกล้ชิดหรือให้การดูแลผู้ป่วยที่ติดเชื้อ MERS-CoV อย่างไม่มีการป้องกัน และติดเชื้อในสถานพยาบาล.

ลักษณะอาการของโรค

- ผู้ที่ติดเชื้ออาจมีอาการป่วยทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรง โดยมีอาการต่างๆ เช่น มีไข้ ไอ และหายใจลำบาก
- ผู้ป่วยที่เป็นโรค MERS อาจมีโรคแทรกซ้อน เช่น ปอดบวม และไตวาย บางรายอาจมีอาการเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร เช่น ท้องร่วง และคลื่นไส้/อาเจียน
- คนที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่องอาจแสดงอาการของโรคแตกต่างจากปกติ
- บางรายที่ได้รับการยืนยันจากห้องปฏิบัติการว่ามีการติดเชื้อ MERS-CoV จะได้รับผลการตรวจรายงานว่าไม่แสดงอาการ
- ประมาณ 35% ของผู้ป่วย MERS ที่รายงานเสียชีวิต

การป้องกัน

สุขอนามัยส่วนบุคคล

- ทำสุขอนามัยมือบ่อยๆ โดยเฉพาะก่อนสัมผัสปาก จมูก หรือดวงตา ก่อนที่จะรับประทานอาหาร หลังจากใช้ห้องน้ำ หลังจากสัมผัสสิ่งอำนวยความสะดวกสาธารณะเช่นราวขึ้นลงหรือลูกบิดประตู หรือเมื่อมือมีสารคัดหลั่งจากการไอหรือจาม
- ล้างมือด้วยสบู่เหลวและน้ำ แล้วล้างอย่างน้อย 20 วินาที จากนั้นล้างออกด้วยน้ำและเช็ดให้แห้งด้วยทิชชูกระดาษ หากไม่มีอุปกรณ์ซักมือหรือเมื่อมือไม่สกปรกอย่างเห็นได้ชัด สุขอนามัยมือด้วยการใช้แอลกอฮอล์ 70 ถึง 80% เป็นทางเลือกที่มีประสิทธิภาพ
- ปิดปาก และจมูกด้วยกระดาษชำระเมื่อมีการจาม หรือไอ หักนิ้วเยื่อที่สกปรกในถังขยะที่มีฝาปิด จากนั้นล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่อย่างละเอียด
- เมื่อมีอาการเกี่ยวกับทางเดินหายใจให้สวมใส่หน้ากากอนามัย งดการไปทำงาน โรงเรียน หลีกเลี่ยงการไปในสถานที่แออัด และเข้ารับคำแนะนำจากแพทย์ทันที
- สร้างภูมิคุ้มกันที่ดีให้กับร่างกายด้วยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ ไม่สูบบุหรี่ และไม่ดื่มแอลกอฮอล์

สุขอนามัยสิ่งแวดล้อม

- ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อพื้นผิวที่มีการสัมผัสบ่อย เช่น เฟอร์นิเจอร์ ของเล่น และสิ่งของที่ใช้ร่วมกันทั่วไป ด้วยน้ำยาฟอกขาวในครัวเรือนที่เจือจาง 1:99 (ผสมสารฟอกขาวในครัวเรือน 10 มล ที่ประกอบด้วยไฮโดรเจนไฮโปคลอไรต์ 5.25% กับน้ำ 990 มล) ทั้งไว้ 15 ถึง 30 นาที จากนั้นล้างออกด้วยน้ำแล้วตาก สำหรับพื้นผิวโลหะฆ่าเชื้อด้วยแอลกอฮอล์ 70%
- ใช้ผ้าขนหนูชุบน้ำที่ใส่แล้วทิ้งเช็ดสิ่งปนเปื้อนที่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า เช่น สารคัดหลั่งหลังจากทางเดินหายใจ แล้วทำการฆ่าเชื้อบนพื้นผิว และพื้นที่ใกล้เคียงด้วยสารฟอกขาวที่ใช้ภายในบ้านชนิดเจือจางอัตรา 1:49 (ผสมสารฟอกขาวในครัวเรือน 10 มล ที่ประกอบด้วยไฮโดรเจนไฮโปคลอไรต์ 5.25% กับน้ำ 490 มล) ทั้งไว้ 15 ถึง 30 นาที จากนั้นล้างออกด้วยน้ำแล้วตาก. สำหรับพื้นผิวโลหะฆ่าเชื้อด้วยแอลกอฮอล์ 70%
- รักษาให้อากาศภายในห้องถ่ายเทได้ดี
- หลีกเลี่ยงการออกไปในที่สาธารณะที่มีการระบายอากาศไม่ดี ผู้ที่มีความเสี่ยงอาจพิจารณาสวมหน้ากากอนามัยเมื่ออยู่ในสถานที่ดังกล่าว

คำแนะนำเกี่ยวกับสุขภาพขณะเดินทาง

- ปกป้องผู้ให้บริการดูแลด้านสุขภาพก่อนการเดินทางเพื่อตรวจสอบหาความเสี่ยงก่อนการเดินทางอย่างน้อย 6 สัปดาห์, เนื่องจากสภาวะทางการแพทย์ที่สำคัญที่มีอยู่แล้ว เช่น เบาหวาน โรคปอดเรื้อรัง ไตวายที่มีอยู่แล้ว หรือสภาวะที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง สามารถเพิ่มโอกาสของปัญหาทางการแพทย์ รวมถึง MERS ในระหว่างการเดินทางได้.
- หลีกเลี่ยงการเดินทางด้วยอูฐไปยังไร นา ยุงฉาง และตลาด
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสสัตว์ โดยเฉพาะอูฐ รวมไปถึงกิจกรรมที่ต้องสัมผัสอูฐ
- ล้างมือก่อน และหลังการสัมผัสสัตว์ในกรณีที่เกิดการเดินทางด้วยอูฐไปยังไร นา ยุงฉาง หรือตลาด
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสโดยตรงกับผู้ป่วย โดยเฉพาะผู้ป่วยที่มีอาการติดเชื้อในทางเดินหายใจที่รุนแรง และหลีกเลี่ยงการไปที่สถานพยาบาลกับผู้ป่วยที่ติดเชื้อ MERS
- ปฏิบัติตามกฎระเบียบด้านความปลอดภัยของอาหาร และสุขอนามัย เช่น การหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารดิบ หรือผลิตภัณฑ์ที่มาจากสัตว์โดยไม่ได้รับการปรุงสุก รวมไปถึง นม และเนื้อสัตว์ หรืออาหารที่อาจปนเปื้อนสารคัดหลั่งของสัตว์ ของเสียที่ร่างกายขับถ่ายออกมา (เช่น ปัสสาวะ) หรือผลิตภัณฑ์ต่างๆ ยกเว้นอาหารเหล่านั้นได้รับการปรุงสุก และล้าง หรือปกปิดอย่างเหมาะสม
- หากรู้สึกไม่สบาย ให้สวมใส่หน้ากากอนามัย เข้ารับคำแนะนำจากแพทย์ทันที
 - ก่อนออกเดินทาง: เลือกการเดินทางของคุณออกไปจนกว่าจะฟื้นตัว
 - ขณะอยู่ต่างประเทศ: แจ้งพนักงานโรงแรมหรือผู้นำทัวร์
 - หลังจากกลับถึงบ้าน: ในระหว่างการให้คำปรึกษาทางการแพทย์ให้แจ้งแพทย์เกี่ยวกับประวัติการเดินทางล่าสุดรวมทั้ง ทางผ่าน

แก้ไขเมื่อ เดือนพฤศจิกายน 2023

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

