

**Sindrom Pernafasan Timur Tengah (MERS)** (Bahasa Indonesia Version)

**โรคทางเดินหายใจตะวันออกกลาง (MERS)** (Thai Version)

**Middle East Respiratory Syndrome (MERS)** (Tagalog Version)

# 中東呼吸綜合症

Middle East Respiratory Syndrome (MERS)



衛生防護中心  
Centre for Health Protection



衛生署  
Department of Health

## **Sindrom Pernafasan Timur Tengah (MERS)**

### **Agen Penyebab**

Middle East respiratory syndrome (MERS) atau Sindrom Pernafasan Timur Tengah adalah penyakit pernafasan terkait virus yang diakibatkan oleh jenis coronavirus baru yang pertama kali diidentifikasi di Arab Saudi pada tahun 2012. Coronavirus adalah keluarga besar virus yang mencakup virus yang dapat menyebabkan penyakit ringan seperti flu biasa serta penyakit berat seperti sindrom pernafasan akut yang parah (SARS) pada manusia. Ada empat kelompok virus corona: alfa ( $\alpha$ ), beta ( $\beta$ ), gamma ( $\gamma$ ) dan delta ( $\delta$ ). Sindrom Pernafasan Timur Tengah (MERS-CoV) adalah virus corona beta yang belum pernah diidentifikasi pada manusia sebelumnya dan berbeda dengan virus corona lainnya (termasuk SARS-coronavirus) yang telah ditemukan pada manusia atau hewan.

### **Fitur Klinis**

Orang yang terinfeksi dapat menunjukkan penyakit pernafasan akut yang parah dengan gejala yang meliputi demam, batuk, sesak nafas dan kesulitan bernafas. Penderita MERS dapat mengalami komplikasi parah seperti pneumonia dan gagal ginjal. Beberapa orang 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.

### **Cara penularan**

Saat ini, rute penularan yang tepat masih belum jelas. Ada dukungan studi ilmiah bahwa unta Arab merupakan inang MERS-CoV dan penyebab infeksi utama dari hewan ke manusia. Orang dapat terinfeksi jika terpapar oleh 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.

### **Periode inkubasi**

2 hingga 14 hari

### **Pengelolaan**

Saat ini tidak ada pengobatan khusus untuk penyakit ini. Perawatan bersifat sebagai pendukung.

### **Pencegahan**

Saat ini belum tersedia vaksin untuk melindungi diri dari MERS. Tindakan pencegahan terbaik adalah dengan menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan yang baik.

Saat berada di Hong Kong atau selama perjalanan, anggota masyarakat disarankan untuk mengenakan

masker bedah dan segera mencari bantuan medis jika timbul gejala pernapasan.

1. Pertahankan yang baik 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 ketika 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 atau pengering tangan. 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 bertutup, 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.

2. Pertahankan yang baik kebersihan lingkungan

Walaupun coronavirus dapat bertahan di lingkungan selama beberapa waktu, virus ini dapat mudah dihancurkan dengan kebanyakan deterjen dan agen pembersih. Adalah penting untuk:

- Bersihkan dan disinfeksi secara rutin 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 berpergian ke tempat umum yang ramai atau tanpa sirkulasi udara yang baik; individu yang mengalami resiko infeksi tinggi dapat mempertimbangkan untuk mengenakan masker saat pergi ke tempat seperti ini.

**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 sistem kekebalan tubuh, dapat meningkatkan kemungkinan 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: beri tahu staf hotel atau pemimpin tur.
  - Setelah pulang ke rumah: selama konsultasi medis beritahukan dokter mengenai perjalanan yang baru-baru ini dilakukan, termasuk transit.

### **Catatan khusus untuk orang yang berencana melakukan perjalanan ziarah**

Jemaah dengan kondisi medis utama yang sudah ada sebelumnya (misalnya diabetes, penyakit paru-paru kronis, penyakit ginjal kronis, imunodefisiensi, dll.) lebih mungkin untuk mengembangkan infeksi berat MERS jika mereka terpapar virus. Oleh karena itu, jemaah sebaiknya berkonsultasi dengan penyedia layanan kesehatan sebelum melakukan perjalanan untuk meninjau risiko dan menilai apakah melakukan ibadah haji adalah hal yang disarankan. Mereka disarankan untuk menunda perjalanan jika menderita penyakit pernapasan akut yang signifikan dengan demam dan batuk.

Jamaah harus menutup mulut dan hidung saat batuk atau bersin, dan mencuci tangan setelah kontak dengan cairan pernapasan. Jika menderita gejala pernapasan akut dengan demam, jaga jarak satu meter dengan orang lain.

Jika jamaah mengalami penyakit pernapasan akut yang signifikan dengan demam dan batuk (cukup parah sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari) selama Umrah atau Haji, mereka harus:

- melapor ke staf medis yang mendampingi kelompok atau ke layanan kesehatan setempat;
- Menutup mulut dan hidung saat batuk atau bersin, mencuci tangan setelahnya, atau jika tidak memungkinkan, batuk atau bersin ke dalam lengan atas pakaian mereka;
- Hindari mengunjungi tempat-tempat yang ramai dan sebaiknya mengisolasi diri sampai gejala pernapasan berakhir dan, jika isolasi tidak memungkinkan, gunakan masker bedah atau tisu untuk menutup hidung dan mulut saat berada di tempat yang ramai.

Jika jemaah merasa tidak enak badan selama dua minggu setelah kembali ke Hong Kong, kenakan masker bedah dan segera dapatkan bantuan medis serta informasikan kepada dokter mengenai riwayat perjalanan terakhir, termasuk transit.

Situs web Pusat Perlindungan Kesehatan [www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)

Direvisi pada bulan November 2023

## โรคทางเดินหายใจตะวันออกกลาง (MERS)

### สาเหตุที่ก่อให้เกิดโรค

โรคทางเดินหายใจตะวันออกกลาง (MERS) เป็นโรคระบบทางเดินหายใจที่เกิดจากไวรัส โนเวล โครีนา (novel coronavirus) ที่พบครั้งแรกในซาอุดีอาระเบียเมื่อปี 2012 โครีนาไวรัสเป็นไวรัสตระกูลใหญ่ซึ่งรวมถึงไวรัสที่อาจก่อให้เกิดการเจ็บป่วยเล็กน้อย เช่น โรคไข้หวัด และการเจ็บป่วยที่รุนแรง เช่น โรคทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรง (SARS) ในมนุษย์ โครีนาไวรัสมีกลุ่มย่อยสี่กลุ่ม: อัลฟา ( $\alpha$ ), เบต้า ( $\beta$ ),

แกมมา ( $\gamma$ ) และเดลต้า ( $\delta$ ) โครีนาไวรัสกลุ่มอาการทางเดินหายใจตะวันออกกลาง (MERS-CoV) เป็นโครีนาไวรัสชนิดเบต้า ซึ่งไม่เคยมีการระบุในมนุษย์มาก่อน และแตกต่างจากไวรัสโคโรนาอื่นๆ (รวมถึง SARS-โครีนาไวรัส) ที่พบในมนุษย์หรือสัตว์.

### ลักษณะอาการของโรค

ผู้ติดเชื้ออาจมีอาการป่วยด้วยโรคทางเดินหายใจเฉียบพลัน และรุนแรง พร้อมทั้งมีอาการไข้ ไอ หายใจไม่เต็มที่ และหายใจติดขัด ผู้ป่วยที่เป็นโรค MERS อาจมีโรคแทรกซ้อน เช่น ปอดบวม และไตวาย บางรายอาจมีอาการเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร เช่น ท้องร่วง และคลื่นไส้/อาเจียน คนที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่องอาจแสดงอาการของโรคแตกต่างจากปกติ บางรายที่ได้รับการยืนยันจากห้องปฏิบัติการว่ามีการติดเชื้อ MERS-CoV จะได้รับผลการตรวจรายงานว่าไม่แสดงอาการ ประมาณ 35% ของผู้ป่วย MERS ที่รายงานเสียชีวิต.

### วิธีการแพร่กระจาย

ปัจจุบันเส้นทางการส่งสัญญาณที่แน่นอนยังไม่ชัดเจน. ผลการศึกษาทางวิทยาศาสตร์ยังสนับสนุนว่าอูฐที่มีหนอกเดียวนั้นเป็นสัตว์ที่เต็มไปด้วยการสะสมของโรค MERS-CoV และเป็นพาหะของการติดเชื้อโรคสู่มนุษย์ ผู้คนอาจติดเชื้อเมื่อสัมผัสกับที่ติดเชื้อสัตว์ (โดยเฉพาะอูฐหนอก) หรือผลิตภัณฑ์จากสัตว์ที่ปนเปื้อน.

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

### ระยะฟักตัว

2 ถึง 14 วัน

### การจัดการ

ขณะนี้ไม่มีการรักษาโรคโดยเฉพาะ รักษาตามอาการ

### การป้องกัน

ปัจจุบันยังไม่มียาป้องกันโรค MERS มาตรการการป้องกันที่ดีที่สุด คือ การรักษาสุขอนามัยส่วนบุคคล และสิ่งแวดล้อมให้ดียู่เสมอ

ขณะอยู่ในห้องงหรือระหว่างการเดินทาง ประชาชนควรสวมหน้ากากอนามัยและขอคำแนะนำจากแพทย์ทันทีหากมีอาการทางเดินหายใจ.

#### 1. รักษาความดี สุขอนามัยส่วนบุคคล

- ฝ่าฝืนสุขอนามัยของมือบ่อยครั้งโดยเฉพาะอย่างยิ่งก่อนที่จะสัมผัสปากจมูกหรือตาของตน ก่อนรับประทานอาหาร หลังจากใช้ห้องน้ำ; หลังจากสัมผัสสถานที่ปฏิบัติงานสาธารณะ เช่น ราวจับหรือปุ่มประตู
- หรือเมื่อมือปนเปื้อนด้วยสารคัดหลั่งจากระบบทางเดินหายใจหลังไอหรือจามปลดล้างมือด้วยสบู่เหลวและน้ำและถูเป็นเวลา

อย่างน้อย 20 วินาที. จากนั้นระบายออกแล้วล้างออกด้วยน้ำแล้วแห้งด้วยกระดาษเช็ดมือแบบใช้แล้วทิ้งหรือเครื่องเป่ามือ. หากไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวกในการล้างมือ หรือเมื่อมือไม่สกปรกอย่างเห็นได้ชัด สุขอนามัยของมือที่มีด้ามจับที่มีแอลกอฮอล์ 70 ถึง 80% เป็นทางเลือกที่มีประสิทธิภาพ

- ปิดปาก และจุกด้วยกระดาษชำระเมื่อมีการจาม หรือไอ กำจัดเนื้อเยื่อสกปรกลงในถังขยะที่มีฝาปิดแล้วล้างมือให้สะอาด
- เมื่อมีอาการเกี่ยวกับทางเดินหายใจให้สวมใส่หน้ากากอนามัย งดการไปทำงาน โรงเรียน หลีกเลี่ยงการไปในสถานที่แออัด และเข้ารับคำแนะนำจากแพทย์ทันที
- สร้างภูมิคุ้มกันที่ดีให้กับร่างกายด้วยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ ไม่สูบบุหรี่ และไม่ดื่มแอลกอฮอล์

## 2. รักษาความดี สุขอนามัยสิ่งแวดล้อม

ถึงแม้ว่าบางครั้งโคโรนาไวรัสอาจสามารถอยู่ได้นานในสภาพแวดล้อม แต่สามารถทำลายเชื้อไวรัสได้ง่ายด้วยสารซักฟอก และสารที่ใช้ในการทำความสะอาดได้ สิ่งสำคัญที่ควรทำคือ:

- ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อผิวหนึ่งที่สัมผัสอยู่เป็นประจำ เช่น เฟอร์นิเจอร์ ของเล่น และสิ่งของที่ใช้ร่วมกันทั่วไป ด้วยสารฟอกขาวในครัวเรือนที่เจือจาง 1:99 (ผสมสารฟอกขาวในครัวเรือน 10 มล ที่ประกอบด้วยโซเดียมไฮโปคลอไรต์ 5.25% กับน้ำ 990 มล ทิ้งไว้ 15 ถึง 30 นาที จากนั้นล้างออกด้วยน้ำแล้วตาก. สำหรับพื้นผิวโลหะฆ่าเชื้อด้วยแอลกอฮอล์ 70%.
- ใช้ผ้าขนหนูซับน้ำที่ใช้แล้วทิ้งเช็ดสิ่งปนเปื้อนที่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า เช่น สารคัดหลั่งจากทางเดินหายใจ แล้วทำการฆ่าเชือบนพื้นผิว และพื้นที่ใกล้เคียงด้วยสารฟอกขาวที่ใช้ภายในบ้านชนิดเจือจางอัตรา 1:49 (ผสมสารฟอกขาวในครัวเรือน 10 มลที่ประกอบด้วยโซเดียมไฮโปคลอไรต์ 5.25% กับน้ำ 490 มล ทิ้งไว้ 15 ถึง 30 นาที จากนั้นล้างออกด้วยน้ำแล้วตากให้แห้ง. สำหรับพื้นผิวโลหะฆ่าเชื้อด้วยแอลกอฮอล์ 70%.
- รักษาให้อากาศภายในห้องถ่ายเทได้ดี
- หลีกเลี่ยงการออกไปในสถานที่สาธารณะที่มีอากาศถ่ายเทไม่ดี ผู้ที่มีความเสี่ยงอาจพิจารณาสวมใส่หน้ากากอนามัยในขณะที่เดินทางไปสถานที่เหล่านั้น

## คำแนะนำเกี่ยวกับสุขภาพขณะเดินทาง

ปรึกษาผู้ให้บริการดูแลด้านสุขภาพก่อนการเดินทางเพื่อตรวจสอบหาความเสี่ยงก่อนการเดินทางอย่างน้อย 6 สัปดาห์, เนื่องจากสภาวะทางการแพทย์ที่สำคัญที่มีอยู่แล้ว เช่น เบาหวาน โรคปอดเรื้อรัง ไตวายที่มีอยู่แล้ว หรือสภาวะที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง สามารถเพิ่มโอกาสของปัญหาทางการแพทย์ รวมถึง MERS ในระหว่างการเดินทางได้.

- หลีกเลี่ยงการเดินทางด้วยอูฐไปยังไร นา ยุงฉาง และตลาด
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสสัตว์ โดยเฉพาะอูฐ รวมไปถึงการขี่อูฐ หรือการเข้าร่วมกิจกรรมที่ต้องสัมผัสอูฐ
- ล้างมือก่อน และหลังการสัมผัสสัตว์ในกรณีที่เดินทางด้วยอูฐไปยังไร นา ยุงฉาง หรือตลาด
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสโดยตรงกับผู้ป่วย โดยเฉพาะผู้ป่วยที่มีอาการติดเชื้อในทางเดินหายใจที่รุนแรง และหลีกเลี่ยงการไปที่สถานพยาบาลกับผู้ป่วยที่ติดเชื้อ MERS
- ปฏิบัติตามกฎระเบียบด้านความปลอดภัยของอาหาร และสุขอนามัย เช่น การหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารดิบ หรือผลิตภัณฑ์ที่มาจากสัตว์โดยไม่ได้รับการปรุงสุก รวมไปถึง นม และเนื้อสัตว์ หรืออาหารที่อาจปนเปื้อนสารคัดหลั่งของสัตว์ ของเสียที่ร่างกายขับถ่ายออกมา (เช่น ปัสสาวะ) หรือผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ยกเว้นอาหารเหล่านั้นได้รับการปรุงสุกและล้าง หรือปกปิดเปลือกอย่างเหมาะสม
- หากรู้สึกไม่สบาย ให้สวมใส่หน้ากากอนามัย เข้ารับคำแนะนำจากแพทย์ทันที

- ก่อนออกเดินทาง: เลื่อนการเดินทางของคุณออกไปจนกว่าจะฟื้นตัว.
- ในขณะที่อยู่ต่างประเทศ: แจ้งพนักงานโรงแรมหรือผู้นำทัวร์.
- หลังจากกลับถึงบ้าน: ในระหว่างการให้คำปรึกษาทางการแพทย์ให้แจ้งแพทย์เกี่ยวกับประวัติการเดินทางล่าสุดรวมทั้ง ทางผ่าน

### **บันทึกพิเศษสำหรับผู้วางแผนจะเดินทางไปแสวงบุญ**

ผู้แสวงบุญที่มีภาวะทางการแพทย์ที่สำคัญอยู่แล้ว (เช่น เบาหวาน โรคปอดเรื้อรัง โรคไตเรื้อรัง โรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง ฯลฯ) มีแนวโน้มที่จะเกิดการติดเชื้อที่รุนแรงสำหรับ MERS หากสัมผัสกับไวรัส. ดังนั้นผู้แสวงบุญควรปรึกษาผู้ให้บริการด้านสุขภาพก่อนเดินทางไปทบทวนความเสี่ยงและประเมินว่าควรเดินทางไปแสวงบุญหรือไม่. ขอแนะนำให้ชะลอการเดินทางหากมีอาการป่วยทางเดินหายใจเฉียบพลันที่มีไข้และไอ.

ผู้แสวงบุญควรปิดปากและจมูกเมื่อไอหรือจาม และล้างมือหลังจากสัมผัสกับสารคัดหลั่งจากระบบทางเดินหายใจ. หากมีอาการทางเดินหายใจเป็นไข้เฉียบพลันให้รักษาระยะห่างหนึ่งเมตรกับบุคคลอื่น. หากผู้แสวงบุญมีอาการป่วยทางเดินหายใจเฉียบพลันที่มีไข้และไอ (รุนแรงพอที่จะรบกวนกิจกรรมประจำวันตามปกติ) ในช่วงอุมเราะห์หรือฮัจญ์ พวกเขาควร:

- รายงานต่อเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์ที่มาพร้อมกับกลุ่มหรือบริการด้านสุขภาพในท้องถิ่น;
- ปิดปากและจมูกของพวกเขาเมื่อไอหรือจามล้างมือหลังจากนั้นหรือถ้าเป็นไปได้ไอหรือจามเข้าไปในแขนเสื้อด้านบนของเสื้อผ้าของพวกเขา;
- หลีกเลี่ยงการไปสถานที่ที่มีผู้คนพลุกพล่านและควรแยกตัวเองออกจนกว่าจะสิ้นสุดอาการทางเดินหายใจ และหากไม่สามารถแยกตัวได้, ใช้หน้ากากผ่าตัดหรือเนื้อเยื่อเพื่อปกปิดจมูกและปากเมื่ออยู่ในที่แออัด.

หากผู้แสวงบุญรู้สึกไม่สบายในช่วงสองสัปดาห์หลังจากเดินทางกลับฮ่องกง ให้สวมหน้ากากอนามัยและไปพบแพทย์ทันที และแจ้งให้แพทย์ทราบถึงประวัติการเดินทางล่าสุด รวมถึงการต่อเครื่องด้วย.

เว็บไซต์ของศูนย์คุ้มครองสุขภาพ [www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)

แก้ไขเมื่อ เดือนพฤศจิกายน 2023



## **Middle East Respiratory Syndrome (MERS)**

### **Substansiya na sanhi**

Ang Middle East Respiratory Syndrome (MERS) ay isang uri ng nakakahawang sakit na dulot ng isang novel coronavirus na unang nadiskobre sa Saudi Arabia nuong 2012. Ang mga coronavirus ay isang malaking pamilya ng mga virus na kinabibilangan ng mga virus na maaaring maging sanhi ng mga banayad na karamdaman tulad ng sipon kasama na rin ang mga malubha na karamdaman tulad ng malubhang akut na sindrom na panghinga (SARS) sa mga tao. Mayroong apat na subgroup ng mga coronavirus: alpha ( $\alpha$ ), beta ( $\beta$ ), gamma ( $\gamma$ ) at delta ( $\delta$ ). Ang Middle East Respiratory Syndrome (MERS-CoV) ay isang uri ng beta coronavirus na hindi pa nakikita o natuklasan sa mga tao bago at naiiba sa iba pang mga coronavirus (kabilang ang SARS-coronavirus) na natuklasan sa mga tao o hayop.

### **Mga sintomas**

Ang taong nahawa nito ay magkakaroon ng malubhang sakit sa paghinga na may sintomas tulad ng lagnat, ubo, paghihingalo at pagiging hirap sa paghinga. Ang mga pasyenteng may MERS ay makakaranas ng komplikasyon tulad ng pulmonya at sakit sa bato. Ang iba naman ay mga sintomas ng sakit sa tiyan kasali na ang pagtatae at pagkahilo/pagsusuka. Sa mga taong may mahinang resistensya, ang sakit ay pwedeng makita sa di pangkaraniwang sintomas. Sa ilang napatunayang pagsusuri sa laboratory ang sakit na MERS-CoV ay naiulat na walang sintomas na nakita. Humigit-kumulang na 35% ng mga naiulat na pasyente ng MERS ang namatay.

### **Paraan upang mapasa ito**

Sa kasalukuyan, ang eksaktong ruta ng transmisyon ay hindi pa rin malinaw. Pinapakita ng mga pag-aaral sa siyensiya na ang mga dromedary na kamelyo ay siyang pangunahing pinagmumulan ng MERS-CoV at ang pinagmumulang hayop na nanghahawa sa mga tao. Maaaring mahawa ang mga tao kapag naexpose sa mga nahawaang hayop (lalo na ang mga kamelyo ng dromedary) o mga kontaminadong produkto ng hayop.

Batay sa kasalukuyang impormasyon, ang MERS-CoV ay maaari rin kumakalat sa pamamagitan ng malapit na pakikipag-ugnayan sa mga nahawaang tao. Ang mga kaso ng sekundarya ay pangunahing mga manggagawa sa kalusugan na may malapit na kontak o nagbibigay ng walang proteksiyong pangangalaga sa mga pasyenteng may MERS-CoV infection at nahawaan sa loob ng mga setting ng kalusugan.

### **Mga araw sa pagkuwarantenas**

2 hanggang 14 na araw

### **Pagbigay-lunas**

Sa kasalukuyan, wala pang tiyak na paggamot para sa sakit. Suportado ang magiging proseso ng pagbigay-lunas.

### **Paraan para makaiwas**

Wala pang bakuna na puwedeng gamitin bilang proteksiyon laban sa MERS. Ang pinakamagandang paraan upang makaiwas nito ay sa pamamagitan ng pagpapanatiling malinis ang ating katawan at paligid.

Habang nasa Hong Kong o habang naglalakbay, pinapayuhan ang mga miyembro ng publiko na magsuot ng kirurhikal na maskara at humingi ng medikal na payo kaagad kapag may mga sintomas ng hirap sa paghinga.

#### 1. Panatilihin ang mabuti kalinisan sa katawan

- Madalas na gumawa ng kalinisan ng kamay, lalo na bago hawakan ang bibig, ilong o mata; bago kumain; matapos gumamit ng CR; matapos hawakan ang mga pampublikong instalasyon tulad ng railings o door knobs o kapag ang mga kamay ay nangontamina ng sekresyon sa paghinga matapos umubo o bumahin.

- Hugasan ang mga kamay gamit ang likidong sabon at tubig, at kuskusin ng hindi bababa sa 20 segundo. Pagkatapos ay banlawan ng tubig at patuyuin gamit ang isang tuwalyang papel na maaring itapon o hand dryer. Kung hindi magagamit ang mga pasilidad sa paghuhugas ng kamay, o kapag hindi nakikitang marumi ang mga kamay, ang kalinisan ng kamay na may 70 hanggang 80% na alkohol ay isang epektibong alternatibo
- Takpan ang ilong at bibig gamit ang tisyu kapag bumabahing o umuubo. Itapon ang maruming tissue sa may takip na basurahan, pagkatapos ay hugasan nang mabuti ang mga kamay
- Kapag nahahirapan sa paghinga, magsuot ng surgical mask, wag munang pumasok sa trabaho o eskuwelahan, umiwas sa matataong lugar at komonsulta agad sa mga klinika
- Palusugin ang katawan sa pamamagitan ng balanseng mga pagkain, regular na pag-ehersisyo at sapat na pahinga, wag manigarilyo at iwasan ang pag-inum ng alak

## 2. Panatilihin ang mabuti kalimisan sa kapaligiran

Kahit nabubuhay ng mahababang panahon sa kapaligiran ang mga coronavirus, madali naman itong mamatay gamit ang mga sabon at panlinis na mga kemikal. Importante na:

- Regular na linisin at i-disinfect ang mga surface gaya ng muwebles, mga laruan at karaniwang ibinabahaging gamit na may 1:99 diluted na household bleach (paghahalo ng 10 ml ng household bleach na naglalaman ng 5.25% sodium hypochlorite sa 990 ml ng tubig), iwanan nang 15 hanggang 30 minuto, at pagkatapos ay banlawan sa tubig at panatilihing tuyo. Para sa metal na ibabaw, disimpektahin gamit ang 70% alkohol.
- Gumamit ng koton na disposable na mga towalya para punasan ang maduduming mga bagay tulad ng mga dura, at i-disinfect ang lugar at malalapit na bahagi gamit ang 1:49 na tinunaw na bleach sa bahay (paghahalo ng 10 ml ng household bleach na naglalaman ng 5.25% sodium hypochlorite sa 490 ml ng tubig), iwanan nang 15 hanggang 30 minuto, at pagkatapos ay banlawan sa tubig at panatilihing tuyo. Para sa metal na ibabaw, disimpektahin gamit ang 70% alkohol.
- Panatilihin na maganda ang daloy ng hangin sa luob.
- Iwasang pumunta sa matatao o mga publikong lugar na hindi masyadong nakakapasok ang hangin; ang mga taong may mas mataas na posibilidad na mahawa ay mas mabuting magsuot ng surgical masks habang naroon sa ganitong mga lugar

## Payong pangkalusugan sa biyahe

Komunsulta sa isang nagsusuri sa kalusugan hindi bababa sa 6 na linggo bago ang biyahe para suriin ang mga panganib, Ang iba't ibang pre-existing na malalang kondisyong medikal kasama na ang diabetes, kronikong sakit sa baga, pre-existing na renal failure, o kondisyong immunocompromised ay maaaring magpalaki ng tsansa ng mga problemang medikal, kasama na ang MERS, habang naglalakbay.

- Iwasang pumunta sa mga sakahan, kamalig at mga palengke na may mga kamelyo
- Iwasang lumapit sa mga hayop, lalo na sa mga kamelyo pati na ang sinasakyang mga kamelyo o lumahok sa mga gawain na gagamit ng mga kamelyo
- Maghugas ng kamay bago at pagkatapos humawak sa mga hayop kapag bumibisita sa mga sakahan, kamalig o palengke na may mga kamelyo
- Iwasang lumapit sa mga taong may sakit, lalo na sa mga nakakaranas ng malubhang impeksiyon sa baga, at iwasang bumisita sa mga pagamutang lugar kung saan may mga pasyente ng MERS
- Sumunod sa mga patakaran para sa ligtas at malinis na pagkain tulad ng pag-iwas sa mga produkto ng hayop na hilaw at hindi niluto, kasali na rito ang gatas at karne, o mga pagkain na may halong parte ng

hayop, dumi (tulad ng ihi) o mga produkto, maliban lang kung ito ay niluto ng wasto, hinugasan at binalatan

- Kapag masama ang pakiramdam, maglagay ng surgical mask, komunsulta kaagad sa pagamutan
  - Bago alis: ipagpaliban ang iyong biyahe hanggang sa pagbawi.
  - Habang nasa ibang bansa: ipaalam sa mga kawani ng hotel o tour leader.
  - Pag-uwi: sa panahon ng medikal na konsultasyon, ipaalam sa doktor ang kamakailang kasaysayan ng paglalakbay, kabilang ang pagbibiyaha.

### **Espesyal na tala para sa mga taong nagpaplano na maglakbay para sa pagpapapilgrima**

Mas malamang na magkaroon ng malubhang impeksyon para sa MERS ang mga pelegrinong may mga pre-existing na malalang kondisyon pangkalusugan (e.g., diabetes, talamak na sakit sa baga, talamak na sakit sa kidney, immunodeficiency, etc.) kung sila ay maaring malantad sa virus. Samakatuwid, dapat kumunsulta ang mga pelegrino sa isang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan bago maglakbay upang masuri ang panganib at malaman kung ipinapayo bang gawin ang paglalakbay. Pinapayuhan silang ipagpaliban ang paglalakbay kung nagdurusa mula sa isang malubhang sakit sa paghinga na may kapupuntahan ng lagnat at ubo.

Dapat takpan ng mga pelegrino ang kanilang bibig at ilong kapag umuubo o bumabahing, at hugasan ang mga kamay pagkatapos mamag-ugnay sa mga sekresyon sa paghinga. Kung nagdurusa sa matinding lagnat at mga sintomas sa paghinga, manatiling may distansya na isang metro mula sa ibang tao. Kung ang mga peregrino ay nagkakaroon ng malubhang sakit sa paghinga na may kaugnayan sa lagnat at ubo (sapat na malubhang upang makagambala sa karaniwang pang araw araw na gawain) sa panahon ng Umra o Hajj, dapat nilang

- mag-ulat sa mga medikal na kawani na kasamahan sa grupo sa mga lokal na serbisyong pangkalusugan;
- takpan ang kanilang bibig at ilong kapag umuubo o bumabahing, maghugas ng mga kamay pagkatapos, o kung hindi ito posible, umubo o bumahing sa itaas na mga manggas ng kanilang damit;
- Iwasan ang pagdalo sa mga mataong lugar at mas mainam na ibukod ang sarili hanggang sa ang mga sintomas sa paghinga ay maalis at, kung hindi posible ang pagbubukod, gumamit ng isang siruhikal na mask o isang tissue para takpan ang ilong at bibig kapag nasa mataong lugar.

Kung hindi maganda ang pakiramdam ng mga peregrino sa loob ng dalawang linggo pagkatapos ng pagbabalik sa Hong Kong, magsuot ng siruhikal na maskara at maghanap kaagad ng medikal na atensyon at ipaalam sa doktor ang kamakailang kasaysayan ng paglalakbay, kabilang ang transit.

Kagawaran ng Pagprotekta ng Pangkalusugan Website [www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)

Nirebisa sa Nobyembre 2023

衛生防護中心網站 [www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)  
Centre for Health Protection Website [www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)

Untuk informasi kesehatan lebih lanjut, silakan Kunjungi situs web Pusat Perlindungan Kesehatan [www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)

สำหรับข้อมูลสุขภาพเพิ่มเติมโปรดไปที่เว็บไซต์ [www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)  
ของศูนย์คุ้มครองสุขภาพ

Para sa karagdagang impormasyon sa kalusugan, mangyaring Bisitahin ang Website ng Proteksyon ng Sentro para sa Kalusugan [www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)