

ਮਿਡਲ ਈਸਟ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰੀ ਸਿੰਡਰੋਮ (MERS) ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਗਾਰਡ

Guard against Middle East Respiratory Syndrome (MERS)

(Punjabi version)
(English Version)

ਪ੍ਰਸਾਰਣ ਦਾ ਢੰਗ

- ਫਿਲਹਾਲ, ਪ੍ਰਸਾਰਣ ਦਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਅਜੇ ਅਸਪਸ਼ਟ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਧਿਐਨ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੋਰੋਨਾਵੀਰਸ (MERS-CoV) ਲਈ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਭੰਡਾਰ ਹੋਸਟ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਕਰਮਣ ਦੇ ਜਾਨਵਰ ਸਰੋਤ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕੀਤਾ। ਲੋਕ ਸੰਕਰਮਿਤ ਜਾਨਵਰਾਂ (ਖਾਸਕਰ ਕੋਰੋਨਾਵੀਰਸ ਉਠਾਂ) ਜਾਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੇ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੌਜੂਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ, MERS-CoV ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੈਕੰਡਰੀ ਕੇਸ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਵਰਕਰ ਸਨ ਜੋ MERS-CoV ਸੰਕਰਮਣ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਸਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋਏ ਸਨ।

ਕਲੀਨਿਕਲ ਲਕਸ਼ਣ

- ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮੇਤ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- MERS ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ ਨਿਮੋਨੀਆ ਅਤੇ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਵਰਗੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਦਸਤ ਅਤੇ ਮਤਲੀ/ਉਲਟੀਆਂ ਸਮੇਤ ਗੈਸਟ੍ਰੋਇੰਟੈਸਟਾਈਨਲ ਲੱਛਣ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਕਮੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ, ਬਿਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਅਜੀਬ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- MERS-CoV ਦੀ ਲਾਗ ਦੇ ਕੁਝ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਦੁਆਰਾ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੇ ਕੇਸ ਬਿਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ।
- ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੇ ਗਏ MERS ਦੇ ਲਗਭਗ 35% ਮਰੀਜ਼ ਮਰ ਗਏ।

ਰੋਕਥਾਮ

ਨਿੱਜੀ ਸਫ਼ਾਈ

- ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਅਕਸਰ ਕਰੋ, ਖਾਸਕਰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ; ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ; ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ; ਜਨਤਕ ਸਥਾਪਨਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੌਡਰੇਲ ਜਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਹ ਦੀ ਰਸਾਵਟ ਨਾਲ ਹੱਥ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਤਰਲ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਵੋ, ਅਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਰਗੜੋ। ਫਿਰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਪੇਪਰ ਟੌਲੀਏ ਜਾਂ ਰੌਡ ਕ੍ਰਾਇਅਰ ਨਾਲ ਸੁੱਕੋ। ਜੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਹੱਥ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੰਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ 70 ਤੋਂ 80% ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡਰਬ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਵਿਕਲਪ ਹੈ।
- ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਪੇਪਰ ਨਾਲ ਢੱਕੋ ਜਦੋਂ ਛਿੱਕ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਖੰਘ ਰਹੇ ਹੋਵੋ। ਗੰਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਢੱਕੇ ਹੋਏ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ, ਫਿਰ ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।
- ਸਾਹ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ 'ਤੇ, ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ, ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਭੀੜ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।
- ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ, ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦਾ ਆਰਾਮ ਕਰਕੇ ਚੰਗੀ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਬਣਾਓ, ਤੰਬਾਕੂ ਨੋਸ਼ੀ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ

- ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਫਰਨੀਚਰ, ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਅਤੇ ਆਮ ਸਾਂਝੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਛੂਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ 1:99 ਪਤਲੇ ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ (5.25% ਸੋਡੀਅਮ ਹਾਈਪੋਕਲੋਰਾਈਟ ਵਾਲੇ 10 ਮਿ.ਲੀ. ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ ਨੂੰ 990 ਮਿ.ਲੀ. ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਣ) ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ, 15 - 30 ਮਿੰਟ ਲਈ ਛੱਡੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਰਿੰਸ ਕਰਕੇ ਸੁੱਕੇ ਰੱਖੋ। ਧਾਤੂ ਸਤ੍ਹਾ ਲਈ, 70% ਅਲਕੋਹਲ ਨਾਲ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ।
- ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਛੁਪੀਆਂ ਵਰਗੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਦੂਸ਼ਿਤ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਮਿਟਾਉਣ ਲਈ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਟੌਲੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਤ੍ਹਾ ਅਤੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ 1: 49 ਪਤਲੇ ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ ਨਾਲ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ (5.25% ਸੋਡੀਅਮ ਹਾਈਪੋਕਲੋਰਾਈਟ ਵਾਲੇ 10 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ ਨੂੰ 490 ਮਿਲੀ. ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਮਿਲਾਓ), 15 - 30 ਮਿੰਟ ਲਈ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਓ ਅਤੇ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖੋ। ਧਾਤੂ ਸਤ੍ਹਾ ਲਈ, 70% ਅਲਕੋਹਲ ਨਾਲ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ।
- ਚੰਗੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।
- ਭੀੜ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਗਰੀਬ ਹਵਾਦਾਰ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ; ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਵੇਲੇ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਫਰ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ

- ਜੇਕਰ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 6 ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਸੂਰਜ, ਪੁਰਾਣੀ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ, ਜਾਂ ਇਮਿਊਨੋ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਸਮੇਤ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਵੱਡੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ MERS ਸਮੇਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਉਠਾਂ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ, ਝੌਂਪੜੀਆਂ ਅਤੇ ਬਾਜ਼ਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਪਸ਼ੂਆਂ, ਖਾਸਕਰ ਉਠਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਠਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਨਾ ਲਓ।
- ਖੇਤਾਂ, ਝੌਂਪੜੀਆਂ ਜਾਂ ਉਠਾਂ ਵਾਲੇ ਬਾਜ਼ਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਬਿਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਖਾਸਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੋ ਗੰਭੀਰ ਸਾਹ ਦੀ ਲਾਗ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ, ਅਤੇ MERS ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੈਟਿੰਗਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੱਚੇ ਜਾਂ ਘੱਟ ਪਕਾਏ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਮੀਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹ ਭੋਜਨ ਜੋ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਨਿਰਗਮ, ਨਿਕਾਸ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਿਸ਼ਾਬ) ਜਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਏ, ਧੋਏ ਜਾਂ ਛਿਲਕੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ।
- ਜੇ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਾਓ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ।
 - ਰਵਾਨਗੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ: ਰਿਕਵਰੀ ਤਕ ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਮੁਲਤਵੀ ਕਰੋ।
 - ਜਦੋਂ ਵਿਦੇਸ਼: ਹੋਟਲ ਸਟਾਫ਼ ਜਾਂ ਟੂਰ ਲੀਡਰ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ।
 - ਘਰ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ: ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੌਰਾਨ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਹਾਲ ਹੀ ਦੇ ਯਾਤਰਾ ਇਤਿਹਾਸ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਟ੍ਰਾਜਿਟ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਨਵੰਬਰ 2023 ਵਿੱਚ ਸੋਧਿਆ

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

