

Pag-iingat laban sa Middle East Respiratory Syndrome (MERS)

Guard against Middle East Respiratory Syndrome (MERS)

(Tagalog version)
(English Version)

Paraan upang mapasa ito

- Sa kasalukuyan, ang eksaktong ruta ng paghahatid ay hindi pa rin malinaw. Pinapatunayan ng mga pag-aaral na siyentipiko na ang mga kamelyong dromedary ay nagsisilbing malaking host reservoir para sa Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus (MERS-CoV) at isang pinagmumulan ng impeksyon sa tao mula sa hayop. Maaaring mahawaan ang mga tao kapag nalantad sa mga nahawaang hayop (lalo na ang mga kamelyo ng dromedary) o kontaminadong mga produktong hayop.

Batay sa kasalukuyang impormasyon, MERS-CoV ay maaari ring kumalat sa pamamagitan ng malapitang pakikipag-ugnayan sa mga nahawang tao. Ang mga pangalawahang kaso ay karaniwan ang mga manggagawang pangkalusugan na may malapitang kontak o nagbibigay ng hindi protektadong pangangalaga sa mga pasyenteng may impeksyon ng MERS-CoV at nahawa sa loob ng mga setting ng pangangalagang pangkalusugan.

Mga sintomas

- Ang taong nahawahan ay maaaring magkaroon ng talamak na malubhang sakit sa paghinga na may mga sintomas kabilang ang lagnat, ubo, igsi sa paghinga at kahirapan sa paghinga
- Ang pasyenteng may MERS ay maaaring magkaroon ng komplikasyon katulad ng pulmonya, sakit sa bato; ang iba ay maaaring komplikasyon sa tiyan tulad ng pagtatae, pagduduwal o 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
- Tinatayang 35% ng mga naiulat na pasyente ng MERS ang namatay

Paraan para makaiwas

Kalinisan sa katawan

- Magsagawa ng madalas na kalinisan ng kamay, lalo na bago hawakan ang sariling bibig, ilong o mata; bago kumain; pagkatapos gumamit ng banyo; pagkatapos mahawakan ang mga pampublikong instalasyon tulad ng mga handrail o mga knobs ng pinto o kapag ang mga kamay ay kontaminado sa sekresyon ng respiratorya matapos umubo o bumahing
- Hugasan ang mga kamay gamit ang likidong sabon at tubig, at kuskusin nang hindi bababa sa 20 segundo. Pagkatapos, banlawan ng tubig at patuyuin gamit ang isang disposable na tuwalya ng papel. Kung hindi magagamit ang mga pasilidad ng paghuhugas ng kamay, o kapag hindi nakikitang marumi ang mga kamay, ang paghuhugas ng kamay na gamit ang alkohol na may 70 hanggang 80% konsentrasyon ay isang epektibong alternatibo
- Takpan ang iyong ilong at bibig ng tissue kapag bumabahing o umuubo. Itapon ang maruming tisyu sa isang lidded rubbish bin, pagkatapos ay hugasan nang mabuti ang mga kamay
- Sa sintomas ng sakit, laging magsuot ng surgical mask, huwag ng pumasok sa trabaho o sa paaralan para maiwasan ang mga lugar na maraming tao at sumanguni kaagad sa doctor
- Panatilihin malusog ang pangangatawan sa pamamagitan ng pagkain ng mga masustansiyang pagkain, regular na ehersisyo at pagkakaroon ng sapat na pahinga; Huwag manigarilyo at iwasan ang mga inuming de-alkohol

Kalinisan sa kapaligiran

- Regular na linisin at disimpektahin ang mga lugar na madalas hawakan tulad ng mga muwebles, mga laruan at mga bagay na karaniwang pinagsasaluhan gamit ang 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 ng 15 hanggang 30 minuto, at pagkatapos ay banlawan ng tubig at panatilihin tuyo. Para sa metallic surface, disimpektahin na may 70% alak
- 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 ng 15 hanggang 30 minuto, at pagkatapos ay banlawan ng tubig at panatilihin tuyo. Para sa metallic surface, disimpektahin na may 70% alak
- Panatilihin na maganda ang daloy ng hangin sa luob
- Iwasang pumunta sa matao o pampublikong lugar kung saan hindi nakapasok ang hangin nang maayos; mas mabuting magsuot ng surgical mask ang mga taong may mas mataas na pagkakataong mahawa kapag nananatili sa mga naturang 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, bilang pre umiiral na mga pangunahing medikal na kondisyon kabilang ang diabetes, talamak sakit sa baga, pre umiiral na renal failure, o immunocompromised kondisyon ay maaaring dagdagan ang posibilidad ng mga medikal na problema, kabilang ang MERS, sa panahon ng paglalakbay
- 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
 - Pagkatapos umuwi: sa panahon ng medikal na konsultasyon, ipaalam sa doktor ng kamakailang kasaysayan ng paglalakbay, kabilang ang transit

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

Nirebisa sa Nobyembre 2023

