

Phòng chống Hội chứng hô hấp Trung Đông (MERS)

Guard against Middle East Respiratory Syndrome (MERS)

(Vietnamese version)
(English Version)

Phương thức lây truyền

- Hiện tại, phương thức lây truyền chính xác vẫn chưa rõ ràng. Các nghiên cứu khoa học ủng hộ rằng lạc đà một bướu đóng vai trò là vật chủ chứa chính đối với MERS-CoV và là nguồn lây nhiễm động vật ở người. Mọi người có thể bị nhiễm bệnh khi tiếp xúc với động vật bị nhiễm bệnh (đặc biệt là lạc đà một bướu) hoặc các sản phẩm động vật bị nhiễm bệnh.

Dựa trên thông tin hiện tại, MERS-CoV cũng có thể lây lan qua tiếp xúc gần với người nhiễm bệnh. Các trường hợp thứ cấp chủ yếu là nhân viên y tế đã tiếp xúc gần hoặc cung cấp dịch vụ chăm sóc không được bảo vệ cho bệnh nhân nhiễm MERS-CoV và bị lây nhiễm trong các cơ sở y tế.

Đặc điểm lâm sàng

- Những người bị nhiễm bệnh có thể mắc bệnh hô hấp cấp tính nghiêm trọng với các triệu chứng bao gồm sốt, ho, thở ngắn và khó thở.
- Bệnh nhân MERS có thể phát triển các biến chứng nghiêm trọng như viêm phổi và suy thận. Một số cũng có các triệu chứng tiêu hóa bao gồm tiêu chảy và buồn nôn/nôn.
- Ở những người bị suy giảm miễn dịch, bệnh có thể có biểu hiện không điển hình.
- Một số trường hợp nhiễm MERS-CoV được xác nhận trong phòng thí nghiệm được báo cáo là không có triệu chứng.
- Khoảng 35% bệnh nhân MERS được báo cáo đã tử vong.

Phòng ngừa

Vệ sinh cá nhân

- Thực hiện vệ sinh tay thường xuyên, đặc biệt là trước khi chạm vào miệng, mũi hoặc mắt; trước khi ăn; sau khi sử dụng nhà vệ sinh; sau khi chạm vào các thiết bị công cộng như tay vịn hoặc tay nắm cửa hoặc khi tay bị nhiễm dịch tiết đường hô hấp sau khi ho hoặc hắt hơi.
- Rửa tay bằng xà phòng dạng lỏng và nước, và chà xát trong ít nhất 20 giây. Sau đó rửa sạch bằng nước và lau khô bằng khăn giấy dùng một lần hoặc máy sấy tay. Nếu không có thiết bị rửa tay, hoặc khi tay không bị bẩn rõ ràng, vệ sinh tay bằng nước rửa tay chứa 70 đến 80% cồn là một giải pháp thay thế hiệu quả.
- Che mũi và miệng bằng khăn giấy khi hắt hơi hoặc ho. Vứt khăn giấy bẩn vào thùng rác có nắp đậy, sau đó rửa tay kỹ càng.
- Khi có các triệu chứng về hô hấp, hãy đeo khẩu trang phẫu thuật, không đi làm hoặc đi học, tránh đến những nơi đông người và tìm tư vấn y tế kịp thời.
- Xây dựng khả năng miễn dịch cơ thể tốt bằng cách có chế độ ăn uống cân bằng, tập thể dục thường xuyên và nghỉ ngơi đầy đủ, không hút thuốc và tránh uống rượu.

Vệ sinh môi trường

- Thường xuyên làm sạch và khử trùng các bề mặt thường xuyên chạm vào như đồ nội thất, đồ chơi và các vật dụng thường dùng bằng thuốc tẩy gia dụng pha loãng 1:99 (trộn 10 ml thuốc tẩy gia dụng có chứa 5.25% natri hypoclorit với 990 ml nước), để trong 15 - 30 phút, sau đó rửa sạch bằng nước và giữ khô. Đối với bề mặt kim loại, khử trùng bằng cồn 70%.
- Sử dụng khăn thấm dùng một lần để lau sạch các chất gây ô nhiễm rõ ràng như dịch tiết đường hô hấp, sau đó khử trùng bề mặt và các khu vực lân cận bằng thuốc tẩy gia dụng pha loãng 1:49 (trộn 10 ml thuốc tẩy gia dụng có chứa 5,25% natri hypoclorit với 490 ml nước), để trong 15-30 phút và sau đó rửa sạch bằng nước và giữ khô. Đối với bề mặt kim loại, khử trùng bằng cồn 70%.
- Duy trì thông gió tốt trong nhà.
- Tránh đi đến những nơi công cộng đông người hoặc thông gió kém; những người có nguy cơ cao có thể cân nhắc đeo khẩu trang y tế khi ở những nơi đó.

Lời khuyên về sức khỏe khi đi du lịch

- Tham khảo ý kiến của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe ít nhất 6 tuần trước khi đi du lịch để xem xét nguy cơ, vì các tình trạng y tế chính có từ trước bao gồm tiểu đường, bệnh phổi mãn tính, suy thận có từ trước, hoặc các tình trạng suy giảm miễn dịch có thể làm tăng khả năng xảy ra các vấn đề y tế, bao gồm MERS, trong quá trình đi du lịch.
- Tránh đi đến trang trại, chuồng trại và chợ với lạc đà.
- Tránh tiếp xúc với động vật, đặc biệt là lạc đà bao gồm cưỡi lạc đà hoặc tham gia bất kỳ hoạt động nào liên quan đến việc tiếp xúc với lạc đà.
- Rửa tay trước và sau khi chạm vào động vật trong trường hợp đến thăm trang trại, chuồng trại hoặc chợ có lạc đà.
- Tránh tiếp xúc gần với người bệnh, đặc biệt là với những người bị nhiễm trùng đường hô hấp cấp tính, và tránh đến các cơ sở chăm sóc sức khỏe có bệnh nhân MERS.
- Tuân thủ các quy tắc an toàn và vệ sinh thực phẩm như tránh tiêu thụ các sản phẩm động vật sống hoặc chưa nấu chín, bao gồm sữa và thịt, hoặc thực phẩm có thể bị ô nhiễm bởi dịch tiết động vật, chất bài tiết (như nước tiểu) hoặc các sản phẩm của động vật, trừ khi chúng đã được nấu chín, rửa sạch hoặc gọt vỏ đúng cách.
- Nếu cảm thấy không khỏe, hãy đeo khẩu trang phẫu thuật, tìm kiếm sự chăm sóc y tế ngay lập tức
 - Trước khi khởi hành: hoãn chuyến đi cho đến khi hồi phục.
 - Khi ở nước ngoài: thông báo cho nhân viên khách sạn hoặc trưởng đoàn du lịch.
 - Sau khi trở về nhà: trong quá trình tư vấn y tế, hãy thông báo cho bác sĩ về lịch sử đi lại gần đây, bao gồm cả quá cảnh.

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

Sửa đổi v ào th 11 năm 2023

