

ਮਿਡਲ ਈਸਟ ਰੈਸਪਾਇਰਟਰੀ ਸਿੰਡਰੋਮ

ਕਾਰਕ ਏਜੰਟ

ਮਿਡਲ ਈਸਟ ਰੈਸਪਾਇਰਟਰੀ ਸਿੰਡਰੋਮ (MERS) ਇੱਕ ਵਾਇਰਲ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਨਾਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਪਹਿਲੀ ਪਛਾਣ ਸਾਉਦੀ ਅਰਬ ਵਿੱਚ 2012 ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਸੀ। ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵਿਸ਼ਾਣੂਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਵਾਇਰਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਮ ਜ਼ੁਕਾਮ ਵਰਗੇ ਹਲਕੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਤੀਬਰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਸਿੰਡਰੋਮ (SARS) ਵਰਗੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਚਾਰ ਉਪ ਸਮੂਹ ਹਨ: ਅਲਫ਼ਾ (α), ਬੀਟਾ (β), ਗਾਮਾ (γ) ਅਤੇ ਡੈਲਟਾ (δ)। ਮਿਡਲ ਈਸਟ ਰੈਸਪਾਇਰਟਰੀ ਸਿੰਡਰੋਮ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (MERS-CoV) ਇੱਕ ਬੀਟਾ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਪਛਾਣ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ ਅਤੇ ਇਹ ਦੂਜੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਸਾਰਸ-ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸਮੇਤ) ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖਾਂ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

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 ਗੈਸਟ੍ਰੋਇੰਟੇਸਟਾਈਨਲ 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 ਲੱਛਣ ਦੇ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ। ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੇ ਗਏ MERS ਦੇ ਲਗਭਗ 35% ਮਰੀਜ਼ ਮਰ ਗਏ।

ਪ੍ਰਸਾਰਣ ਦਾ ਢੰਗ

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

ਮੌਜੂਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ, MERS-CoV ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ 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।

ਇਨਕਿਊਬੇਸ਼ਨ ਪੀਰੀਅਡ

2 – 14 ਦਿਨ

ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਫਿਲਹਾਲ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕੋਈ ਖਾਸ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਸਹਾਇਕ ਹੈ

ਰੋਕਥਾਮ

ਫਿਲਹਾਲ MERS ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਕੋਈ ਵੈਕਸੀਨ ਉਪਲੱਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰੋਕਥਾਮ ਦਾ ਉਪਾਅ ਚੰਗੀ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ, ਜਨਤਕ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣ।

1. ਚੰਗੀ ਨਿੱਜੀ ਸਫ਼ਾਈ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ

- ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਅਕਸਰ ਕਰੋ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ; ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ; ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ; ਜਨਤਕ ਸਥਾਪਨਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਂਡਰੇਲ ਜਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਹ ਦੀ ਰਸਾਵਟ ਨਾਲ ਹੱਥ ਦੁਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਤਰਲ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਵੋ, ਅਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਰਗੜੋ। ਫਿਰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਪੇਪਰ ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਡ੍ਰਾਇਅਰ ਨਾਲ ਸੁੱਕੋ। ਜੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਉਪਲੱਬਧ 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 ਹੋਵੇ। 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, ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

2. ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਾਫ਼ ਸਫ਼ਾਈ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜੀਉਂਦੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਏਜੰਟਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ:

- ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਫਰਨੀਚਰ, ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਅਤੇ ਆਮ ਸਾਂਝੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਛੂਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ 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 ਸਤਹ ਲਈ, 70% ਅਲਕੋਹਲ ਨਾਲ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ।
- ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਛੁਪੀਆਂ ਵਰਗੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਦੁਸ਼ਿਤ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਮਿਟਾਉਣ ਲਈ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਤਹ 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 ਸਤਹ 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 ਸੂਗਰ, ਪੁਰਾਣੀ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ, ਜਾਂ ਇਮਿਊਨੋ ਕਮਪ੍ਰੋਮਾਈਜ਼ਡ ਸਥਿਤੀਆਂ ਸਮੇਤ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਵੱਡੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ MERS ਸਮੇਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਉਠਾਂ ਵਾਲੇ ਖੇਤਾਂ, ਝੌਂਪੜੀਆਂ ਅਤੇ ਬਾਜ਼ਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਪਸ਼ੂਆਂ, ਖ਼ਾਸਕਰ 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, ਖ਼ਾਸਕਰ 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, ਧੋਤੇ 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 ਟ੍ਰਾਂਜਿਟ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਤੀਰਥਯਾਤਰਾ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖਾਸ ਨੋਟ

ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਵੱਡੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੂਗਰ, ਪੁਰਾਣੀ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਪੁਰਾਣੀ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਇਮਿਊਨੋਡਿਫੀਸ਼ੀਅੰਸੀ, ਆਦਿ) ਵਾਲੇ ਤੀਰਥ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ MERS ਲਈ ਗੰਭੀਰ ਸੰਕਰਮਣ ਹੋਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਤੀਰਥ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜੇਕਰ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੀਰਥ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਖੰਘ ਦੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਤੀਬਰ ਸਾਸ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕਰੋ।

ਤੀਰਥ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਢੱਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਛਿੱਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਹ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖੋ।

ਜੇ ਤੀਰਥ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਉਮਰਾ ਜਾਂ ਹੱਜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਖੰਘ (ਆਮ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ

ਦਖਲ ਦੇਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਗੰਭੀਰ) ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਗੰਭੀਰ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਸਮੂਹ ਦੇ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਟਾਫ਼ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ;
- ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਢੱਕੋ, ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਧੋਵੋ, ਜਾਂ ਜੇ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕੂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਉਪਰਲੀਆਂ ਸਲੀਵਜ਼ ਵਿੱਚ ਕਰੋ;
- ਭੀੜ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਕਰੋ ਅਤੇ, ਜੇ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਭੀੜ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਢਕਣ ਲਈ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਜੇ ਹਜ਼ੂਮ ਦੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਹੋਂਦ ਕੰਬ ਪਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੁਦ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਾਉ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਮੈਡੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ ਅਤੇ ਹਾਲੀਆਂ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਬਾਰੇ ਵਿਦਿਆਨੀ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਟਰਾਂਜਿਟ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ
www.chp.gov.hk

ਅਨੁਵਾਦਿਤ ਸੰਸਕਰਣ ਸਿਰਫ਼ ਸੰਦਰਭ ਲਈ ਹੈ। ਅਨੁਵਾਦਿਤ ਸੰਸਕਰਣ ਅਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਕਰਣ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਕਰਣ ਪ੍ਰਬਲ ਰਹੇਗਾ।

Translated version is for reference only. In case of discrepancies between translated version and English version, English version shall prevail.

ਨਵੰਬਰ 2023 ਵਿੱਚ ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ (Revised in November 2023)

Middle East Respiratory Syndrome

Causative agent

Middle East respiratory syndrome (MERS) is a viral respiratory disease caused by a novel coronavirus that was first identified in Saudi Arabia in 2012. Coronaviruses are a large family of viruses which include viruses that may cause mild illness like common cold as well as severe illness like severe acute respiratory syndrome (SARS) in humans. There are four subgroups of coronaviruses: alpha (α), beta (β), gamma (γ) and delta (δ). Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus (MERS-CoV) is a beta coronavirus which has not been identified in humans before and is different from other coronaviruses (including SARS-coronavirus) that have been found in humans or animals.

Clinical features

Infected persons 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.

Mode of transmission

At present, the exact route of transmission is still unclear. Scientific studies support that dromedary camels served as a major reservoir host for 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

Incubation period

2 – 14 days

Management

There is currently no specific treatment for the disease. Treatment is supportive.

Prevention

No vaccine is currently available to protect against MERS. The best preventive measure is to maintain good personal and environmental hygiene.

While in Hong Kong or during travel, members of the public are advised to wear a surgical mask and seek medical advice promptly if respiratory symptoms develop.

1. Maintain good 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 or hand dryer. 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 nose and mouth 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

2. Maintain good environmental hygiene

Though coronaviruses may survive for some time in the environment, they are easily destroyed by most detergents and cleaning agents. It is important to:

- 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 the 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
 - o Before departure: postpone your trip until recovery.
 - o While overseas: inform hotel staff or tour leader.
 - o After returning home: during medical consultation inform doctor of recent travel history, including transit.

Special note for people planning to travel for pilgrimage

Pilgrims with pre-existing major medical conditions (e.g. diabetes, chronic lung disease, chronic renal disease, immunodeficiency, etc.) are more likely to develop severe infection for MERS if they are exposed to the virus. Thus, pilgrims should consult a health care provider before travelling to review the risk and assess whether making the pilgrimage is advisable. They are advised to delay travel if suffering from a significant acute respiratory illness with fever and cough.

Pilgrims should cover their mouth and nose when coughing or sneezing, and wash hands after contact with respiratory secretions. If suffering from acute febrile respiratory symptoms, keep a distance of one metre with other persons.

If pilgrims develop a significant acute respiratory illness with fever and cough (severe enough to interfere with usual daily activities) during Umra or Hajj, they should:

- report to the medical staff accompanying the group or to the local health services;
- cover their mouth and nose when coughing or sneezing, wash hands afterwards, or if this is not possible, cough or sneeze into upper sleeves of their clothing;
- avoid attending crowded places and preferably isolate themselves until the end of the

respiratory symptoms and, if isolation is not possible, use a surgical mask or a tissue for covering nose and mouth when in crowded places.

If pilgrims feel unwell during the two weeks after returning to Hong Kong, wear a surgical mask and seek medical attention immediately and inform doctor of recent travel history, including transit.

Revised in November 2023