

Maklumat Dan Nasihat Kesihatan Mengenai Kejadian Jangkitan Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus (MERS-CoV) Kepada Rakyat Malaysia Yang Bakal Mengerjakan Umrah Di Tanah Suci

MERS-CoV menyebabkan jangkitan saluran pernafasan akut di kalangan manusia. Gejala utama adalah demam, batuk, dan kesukaran untuk bernafas. Kebanyakan kes mengalami radang paru-paru (pneumonia). Pihak World Health Organization (WHO) menyatakan punca jangkitan dan cara jangkitan bagi MERS-CoV ini masih lagi belum dapat dikenalpasti. Pihak WHO juga menegaskan tiada vaksin untuk MERS-CoV pada ketika ini. Kebanyakan kes, jangkitan MERS-CoV adalah ringan. Bagi individu yang kurang daya tahan jangkitan, gejala jangkitan mungkin berlaku dalam bentuk yang tidak lazim (*atypical*).

Para jemaah atau pelawat yang mempunyai simptom jangkitan saluran pernafasan akut dan termasuk dalam kumpulan berisiko tinggi hendaklah segera mendapatkan rawatan doktor.

Nasihat Umum: Persiapan Awal Untuk Bakal Jemaah Umrah

- a) Disarankan mengambil vaksinasi influenza bermusim dan Pneumococcal
- b) Amalkan aktiviti senaman ringan setiap hari (mengikut kemampuan)
- c) Makan secara sihat
- d) Bijak menangani stress
- e) Tidak merokok
- f) Lakukan pemeriksaan kesihatan secara berkala
- g) Sediakan bekalan ubat mencukupi.
- h) Dapatkan rawatan segera bila sakit
- i) Sediakan penutup mulut dan hidung
- j) Sediakan hand sanitizer (jika tiada *hand sanitizer*, kerap mencuci tangan dengan sabun dan air bersih)

Cegah MERS CoV

1. Sekiranya anda batuk, amalkan adab batuk yang sempurna:
 - a. Pakai penutup mulut dan hidung
 - b. Palingkan muka daripada orang lain dan makanan
 - c. Tutup hidung dan mulut dengan tisu atau sapu bila batuk.
 - d. Elakkan pergi ke tempat sesak
 - e. Jangan berkongsi sapu tangan atau tuala dengan orang lain.
 - f. Elak menyentuh muka, hidung atau mulut

2. Sentiasa menjaga kebersihan diri
3. Elakkan berkongsi peralatan peribadi
4. Elakkan ke tempat sesak.
5. Kerap membasuh tangan dengan air dan sabun atau hand sanitizer.
6. Amalkan cara hidup sihat.

Peringatan untuk Jemaah Umrah Semasa Di Tanah Suci

- Sentiasa waspada dan jaga kesihatan diri
- Amalkan pemakanan sihat dan minum air secukupnya
- Elakkan menjamah makanan mentah atau tidak dimasak.
- Minum air yang terawat.
- Amalkan mencuci tangan secara kerap menggunakan air dan sabun atau *hand sanitizer*
- Pakai penutup mulut dan hidung jenis pakai buang.
- Pastikan anda berada di jarak yang selamat. (sekurang-kurangnya 1 meter)
- Elakkan melawat ke ladang haiwan atau menyentuh sebarang jenis haiwan.
- Elakkan mendekati dan menyentuh Jemaah yang sakit.

Jika Jemaah sakit:

- Dapatkan rawatan segera
- Jarakkan diri daripada menghampiri orang lain.
- Pakai penutup mulut dan hidung
- Kerap mencuci tangan

Peringatan Untuk Golongan Berisiko

Golongan yang berisiko adalah:

- Umur 65 tahun ke atas
- Wanita mengandung
- Mengidap penyakit kronik seperti:
 - Asma
 - Sakit saluran pernafasan
 - Kegagalan organ contohnya buah pinggang
 - Sakit jantung
 - Diabetes
 - Penyakit yang berkaitan dengan hati, darah dan urat saraf.
- Mempunyai kurang daya tahan melawan jangkitan
- Mereka yang obes

Mesej:

- Amalkan kebersihan diri
- Jaga adab ketika batuk
- Cuci tangan secara kerap
- Elakkan berada ditempat sesak
- Jarakkan diri sekurang-kurangnya satu (1) meter daripada mereka yang bergejala.
- Sentiasa pakai penutup hidung dan mulut
- Dapatkan rawatan segera demam, batuk dan sukar untuk bernafas.

Peringatan kepada Jemaah Umrah Setelah kembali Ke Tanah Air:

- Hadkan perjumpaan bersama ramai orang
- Sentiasa mengamalkan kebersihan diri
- Amalkan mencuci tangan secara kerap
- Jaga adab batuk
- Sekiranya tidak sihat, dapatkan rawatan.

**Bahagian Kawalan Penyakit
Kementerian Kesihatan Malaysia
Februari 2014**