

توصیه هایی درباره ویروس مرس کو وی (MERS-CoV) برای افرادی که در سال 2013 به حج می روند

در اکتبر 2013 حدود 20,000 نفر از بریتانیا برای اجرای مناسک حج تمتع به عربستان سعودی می روند. بسیاری دیگر نیز در طول سال برای حج عمره به آنجا سفر می کنند. با این که افراد بسیاری سلامت به آنجا رفته و باز می گردند، در سفر حج احتمال ابتلا به برخی بیماریها بیشتر می شود؛ برای مثال ابتلا به سرفه در حج بسیار شایع است.

وزارت بهداشت عربستان سعودی همه ساله اطلاعیه های پزشکی برای حج تمتع همان سال منتشر می کند. امسال وزارت بهداشت عربستان سعودی اطلاعیه دیگری نیز درباره ویروس مرس کو وی یا کوروناویروس سندرم تنفسی خاورمیانه (Middle Eastern Respiratory Syndrome Coronavirus) که اخیرا کشف شده صادر کرده است که هدف این اطلاعیه کاهش ابتلا به این ویروس است.

مرس کو وی چیست؟

ویروس مرس کو وی اولین بار در سال 2012 در اردن مشاهده شد. بیشترین موارد ابتلا آن در خاورمیانه به خصوص در عربستان سعودی مشاهده شده است. این بیماری بیشتر دستگاه تنفسی را مبتلا ساخته و می تواند سبب ایجاد بیماری جدی و مرگ شود، خصوصا در مورد کسانی که قبل از آلوده شدن به بیماری دیگری نیز مبتلا شده باشند. برخی افراد هم بدون هیچگونه نشانه ای به ویروس مرس کو وی آلوده شده اند.

چطور بفهمم که به ویروس مرس کو وی آلوده شده ام؟

بیشتر نشانه های بیمارهای دستگاه تنفسی که ممکن است در حین یا پس از حج به آنها مبتلا شوید جدی نیستند – مانند سرماخوردگی یا "سرفه حج".

ویروس مرس کو وی سبب ایجاد بیماریهایی شبیه به آنفلانزا یا ذات الریه می شود، اما برخی افرادی که به این بیماری مبتلا شده اند بسیار ناخوش بوده و مبتلا به تب و اسهال بوده اند، اما سرفه و تنگی نفس نداشته اند. بنابراین اگر تب و نشانه های بیماری دستگاه تنفسی دارید (برای مثال سرفه، تنگی نفس، درد قفسه سینه) یا هر گونه نشانه دیگر، چه در طی حج چه پس از بازگشت از حج، لطفا در اسرع وقت به پزشک مراجعه کنید.

آماده شدن برای حج تمتع:

برخی افراد ممکن است نسبت به بیماریهای تنفسی آسیب پذیرتر باشند، یا شدت این بیماری در آنها بیشتر باشند. این افراد باید به طور جدی به این موضوع بیندیشند که حج امسال خود را به تاخیر بیندازند.

وزارت بهداشت عربستان سعودی قویاً توصیه می کند که این قبیل افراد حج و عمره خود در سال 2013 را به تاخیر بیندازند:

- افراد مسن (بالای 65 سال)
- افراد مبتلا به بیماریهای مزمن (برای مثال بیماریهای قلبی عروقی، بیماریهای کلیوی، بیماریهای دستگاه تنفسی، دیابت).
- نقص سیستم ایمنی بدن (ارثی یا غیر ارثی)
- دارا بودن غدد بدخیم
- بیماریهای علاج ناپذیر
- زنان باردار
- کودکان (زیر 12 سال)

اگر امسال قصد رفتن به سفر حج را دارید، و همچنین مشکلات پزشکی دارید، پیش از رفتن به حج با پزشک خود گفتگو کنید و اطمینان حاصل کنید که واکسنهای لازم را زده اید، و از او بپرسید که چگونه در طول سفر باید مشکلات سلامتی خود را کنترل کنید.

دستمال کاغذی جیبی، ژل دستشویی و ماسک صورت همراه خود داشته باشید.

در هنگام حج

وزارت بهداشت عربستان سعودی برای کاهش شیوع بیماریهای تنفسی توصیه هایی به زائران دارد که در ادامه ذکر شده اند:

- پس از سرفه یا عطسه کردن دستهای خود را با آب و صابون یا با مایعات ضد عفونی کننده بشویید.
- هنگام سرفه یا عطسه کردن از دستمال کاغذی یکبار مصرف استفاده کنید و آنها را در سطل زباله بیندازید.
- از زدن دستها به چشم، دهان و بینی خود بپرهیزید.
- از تماس مستقیم با کسانی که نشانه های بیماریهای تنفسی یا سایر عفونتها را دارند بپرهیزید.
- از ماسک صورت استفاده کنید، خصوصاً در مکانهای شلوغ. طبق دستور تولید کننده، ماسک را تعویض کنید.
- بهداشت شخصی را رعایت کنید.

اگر هنگام حج مریض شدید، خیلی زود به پزشک مراجعه کنید.

هنگام بازگشت

اگر هنگام بازگشت از حج ناخوش هستید، به خصوص اگر تب و نشانه های بیماریهای تنفسی دارید، باید در اولین فرصت با پزشک خود تماس بگیرید. مرس کو وی بیماری کمیابی است و ممکن است نشانه های بیماری شما در اثر باکتری یا ویروس دیگری به وجود آمده باشد، اما برای اینکه خطر ابتلا به بیماری جدی کاهش یابد و برای محافظت از خانواده خود، باید با پزشک خود مشورت کنید.

در وب گاههای زیر می توانید راجع به مسائل پزشکی و سفر حج اطلاعات بیشتری به دست آورید:

وزارت بهداشت عربستان سعودی: <http://www.moh.gov.sa>

شورای حاجیان بریتانیا: <http://www.cbhuk.org>

وب گاه FitforTravel: <http://www.fitfortravel.nhs.uk>