

중동 국가 여행자 메르스 감염 예방 수칙

시기

예방법



여행 전

- 65세 이상, 어린이, 임산부, 암투병자 등 면역저하자, 당뇨, 고혈압, 심장질환과 같은 기저질환이 있는 경우 여행 자제



여행 중



- 여행 중 농장 방문을 자제하고, 낙타접촉, 낙타 생고기, 생낙타유(Camel milk) 섭취를 피하기



- 사람이 많이 붐비는 장소 방문 가급적 자제 (부득이한 경우 마스크 착용)



- 발열이나 호흡기 증상이 있는 사람과 접촉 피하기
- 물과 비누로 자주 손 씻기
- 비누가 없으면 알코올 손소독제로 손 소독



- 기침, 재채기를 할 경우 옷소매로 입과 코를 가리기
- 호흡기 증상이 있는 경우 마스크 착용



- 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않기



여행 후

- 중동지역 여행 후 14일 이내에 발열과 호흡기 증상(기침, 호흡곤란 등)이 있을 경우, 의료기관 가지 말고 먼저 질병관리본부 콜센터 1339 로 전화하세요.



Petunjuk Pencegahan Infeksi Wisatawan Negara-Negara Timur Tengah

Waktu



Sebelum perjalanan

- Sebaiknya tunda perjalanan bagi wisatawan berumur 65 tahun ke atas, anak kecil, ibu hamil, pasien kanker, pasien yang kurang tahan terhadap penyakit atau pasien yang menderita penyakit kronis seperti penderita diabetes, darah tinggi, dan penyakit hati.



- Selama perjalanan, kurangi kunjungan ke peternakan, kontak dengan unta, hindari mengonsumsi daging unta mentah dan susu unta.



- Sebisa mungkin hindari mengunjungi tempat di mana orang banyak berkumpul (jika tak bisa dihindari, gunakanlah masker).



Saat perjalanan

- Hindari kontak dengan orang yang memiliki gejala pernapasan atau demam tinggi (pireksia).



- Sering-seringlah mencuci tangan dengan air dan sabun.
- Jika tidak ada sabun, sterilisasikan tangan Anda dengan pensteril tangan alcohol.



- Jika batuk atau bersin, tutuplah mulut dan hidung dengan kerah baju.
- Jika ada gejala pernapasan, gunakanlah masker.



- Jangan menyentuh tangan, hidung, dan mulut dengan tangan yang tidak dicuci.



Setelah Perjalanan

- Jika terdapat gejala demam tinggi (pireksia) atau gejala pernapasan (batuk, sesak napas) dalam jangka waktu 14 hari setelah berkunjung ke daerah Timur Tengah, jangan langsung pergi ke rumah sakit, tapi teleponlah nomor **1339**, call center Pusat Penanganan Penyakit Menular.



Yaqin Sharq mamlakatlariga safar qiluvchilar uchun MERS yuqtirishning oldini olish choralari haqida eslatma

Vaqt



Safarga
chiqishdan
oldin

Profilaktik choralar

- 65 yosh va undan kattalar, bolalar, homilador ayollar, saraton kasaliga chalinganlar, shuningdek, qon bosimi baland bo'lgan kishilar, qandli diabet, yurak-qon tomir kasalliklari kabi surunkali kasalliklari bor insonlar yaqin Sharq mamlakatlariga safar qilmasliklari tavsiya etiladi.



- Safar mobaynida fermalarga borishdan uzingizni tiying, tuya bilan muloqotdan, shuningdek, tuya go'shti va xom tuya sutini iste'mol qilishdan saqlaning.



- Iloji boricha odamlar gavjum joylarga bormaslikka harakat qiling (zarur bo'lgan holatlarda har doim maska taqib yuring).



Safar
davomida

- Isitmalash yoki nafas olish a'zolari kasalliklari belgilari bor kimsalar bilan aloqa qilmang.



- Qo'llaringizni tez-tez sovun bilan yuvib yuring.
- Sovun va suv bo'lmagan holatlarda tarkibida spirti bor dezinfektsiylovchi vositalardan foydalaning.



- Yo'talish yoki aksirsh vaqtida og'zingizni kiyiminigizning yengi bilan yoping.
- Nafas olish a'zolari kasalliklarining belgilari paydo bo'lganda maska taqish zarur.



- Toza bo'lmagan qo'lingiz bilan ko'z, burun, va og'zingizni ushlamang.



Safardan
qaytgandan
keyin

- Yaqin Sharq mamlakatlariga bo'lgan safardan qaytganingizdan son'g 14 kun ichida nafas olish a'zolari kasalliklarining belgilari (yo'tal, nafas olishning qiyinlashuvi) paydo bo'lganda tibbiyot muassasasiga murojaat qilishdan oldin darhol Kasalliklarni nazorat qilish va oldini olish Markaziga **1339** raqam orqali qo'ng'iroq qiling.



Koreya Respublikasi So'g'liqni Saqlash va Ijtimoiy ta'minot Vazirligi qoshidagi
Kasalliklarni nazorat qilish va oldini olish Markazi

Памятка о мерах профилактики коронавируса MERS для путешественников в страны Ближнего Востока

Период

Меры профилактики



До поездки

- Рекомендуется воздержаться от поездки пожилым лицам старше 65 лет, детям, беременным женщинам, лицам с раковыми заболеваниями, а также лицам с хроническими заболеваниями, такими как сахарный диабет, повышенное артериальное давление и сердечно-сосудистые заболевания.



- Во время поездки воздержитесь от посещения ферм и избегайте контакта с верблюдами, а также не употребляйте в пищу верблюжье мясо и сырое верблюжье молоко.



- По возможности воздержитесь от посещения мест массового скопления людей (в случае необходимости рекомендуется использовать защитные маски).
- Избегайте контакта с лицами с симптомами лихорадки или респираторного заболевания.



Во время поездки



- Часто мойте руки с мылом.
- В случае отсутствия мыла используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе.



- При кашле или чихании обязательно прикрывайте рот и нос рукавом одежды.
- При появлении симптомов респираторных заболеваний необходимо надеть маску.



- Не касайтесь глаз, носа и рта немытыми руками.



После возвращения из поездки

- При появлении лихорадки и симптомов респираторного заболевания (кашель, затрудненное дыхание) в течение 14 дней после возвращения из стран Ближнего Востока, прежде, чем посетить медицинское учреждение, следует незамедлительно позвонить на горячую линию Центра по контролю и профилактике заболеваний по номеру **1339**.



MERS-CoV Infection Prevention Guidance for People Traveling to the Middle East

Period

Preventive Steps



Before Travel

- People with weakened immune response (i.e., people aged over 65, children, pregnant women, and cancer patients) and people with pre-existing conditions (i.e., diabetes, high blood pressure, and heart disease) are advised not to travel to high-risk areas.



During Travel



- Avoid visiting farms, close contact with camels, eating camel meat, or drinking camel milk.



- Avoid visiting crowded places if possible. (If unavoidable, wear a mask.)
- Avoid personal contact with people with fever or respiratory symptoms.



- Wash your hands often with soap and water.
- If soap is not available, use an alcohol-based hand sanitizer.



- Cover your mouth and nose with your sleeve when you cough or sneeze.
- If you have respiratory symptoms, wear a mask.



- Avoid touching your eyes, nose, and mouth with unwashed hands.



After Travel

- If you develop **fever and respiratory symptoms** (i.e., cough and shortness of breath) within 14 days after traveling from the Middle East, **do not visit a healthcare provider**; instead, contact the KCDC Call Center at **1339**.



الإرشادات العامة للوقاية من المرض التي يجب أن يلتزم بها المسافرون إلى دول الشرق الأوسط

الفترة



قبل السفر

طرق الوقاية

- الأشخاص الذين يعانون من ضعف المناعة، بمن فيهم المسنون الذين تتجاوز أعمارهم ٦٥ عاما، والأطفال والحوامل والمصابون بالسرطان، والأشخاص المصابون بأمراض مُزمنة مثل السكري وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب، يُوصى بعدم سفرهم إلى المناطق العالية المخاطر الصحية.

• الامتناع عن زيارة مزارع الجمال، وتجنب مخالطة الجمال وعدم تناول لحوم الجمال النيئة وعدم شرب حليب الإبل غير المعقم أثناء السفر



• الامتناع عن زيارة الأماكن المكتظة بالناس قدر الإمكان (ويوصى بوضع كمادة في حالة الاضطرار)



• تجنب المخالطة المباشرة مع الذين يعانون من حمى أو أعراض تنفسية.

• غسل اليدين جيدا بالماء والصابون مرارا وتكرارا (وفي حالة عدم وجود الصابون، يمكن تطهير اليدين بمادة مطهرة كحولية تستخدم لغسل اليدين)



• تغطية الفم والأنف باستخدام أكمام الملابس عند السعال أو العطس
• وضع كمادة في حالة ظهور أعراض تنفسية



• تجنب ملامسة العينين والأنف والفم باليدين قبل غسلهما



أثناء السفر



بعد العودة من السفر

- إذا شعرت بحمى أو أي أعراض تنفسية (سعال أو ضيق في التنفس وغيرهما) في غضون ١٤ يوما بعد عودتك من منطقة الشرق الأوسط، الرجاء الاتصال بمركز الاتصالات التابع للمركز الكوري للسيطرة على الأمراض والوقاية منها عبر الرقم 1339 للإبلاغ عنها، قبل أن تزور أي مقدم للخدمات الطبية.

