

# PARA SA MGA PASYENTE: ANO ANG DAPAT GAWIN KUNG MAY SAKIT KA NG MPOX



Ang uri ng paggamot para sa isang taong may human monkeypox (MPOX) ay depende sa kung gaano nagkakasakit ang isang tao o kung sila ay malamang na magkasakit nang malubha. Karamihan sa mga tao ay ganap na gumaling sa loob ng 2 hanggang 4 na linggo nang hindi nangangailangan ng paggamot.

## Pangalagaan ang Iyong Sarili

- Gumamit ng gauze o bendahe upang takpan ang pantal upang limitahan ang pagkalat sa iba at sa kapaligiran.
- Huwag lance (papatukin) o kamutin ang langib mula sa pantal. Hindi nito pinapabilis ang paggaling at maaaring kumalat ang virus sa ibang bahagi ng katawan, dagdagan ang pagkakataong kumalat ang virus sa iba, at posibleng maging sanhi ng impeksyon sa mga bukas na sugat na may impeksyon ng bakterya.
- Huwag ahitin ang lugar na may pantal hanggang sa bumagsak ang mga langib at magkaroon ng bagong layer ng balat. Panatilihin malinis at tuyo ang mga sugat/pantal sa balat kapag hindi nag-sa-shower o naliligo.
- Hugas ang mga kamay nang madalas gamit ang sabon at tubig o gumamit ng alcohol-based na hand sanitizer, lalo na pagkatapos ng direktang kontak sa pantal. Kung mayroon kang pantal sa iyong mga kamay:
  - Mag-ingat sa paghuhugas o paggamit ng sanitizer para hindi mairita ang pantal.
  - Magsuot ng mga guwantes na hindi nakakairita kapag humahawak ng mga karaniwang bagay o humahawak sa mga ibabaw sa mga pinaghahatiang espasyo.
  - Gumamit ng mga tinatapon na gloves na maaaring itapon pagkatapos ng bawat paggamit.
- Magsuot ng angkop na maskara sa paligid ng ibang tao hanggang sa malutas ang pantal at lahat ng iba pang sintomas.
- Kumain ng malusog at magpahinga nang husto para gumaling ang iyong katawan.

## Pamamahala sa Iyong Mga Sintomas

- Ang mga gamot tulad ng ibuprofen (Advil, Motrin) at acetaminophen (Tylenol) ay makakatulong sa iyong pakiramdam na bumuti.
- Para sa pantal sa bibig, banlawan ng tubig na may asin ng hindi bababa sa apat na beses sa isang araw. Maaaring gamitin ang mga inireresetang mouthwash o local anesthetics tulad ng viscous lidocaine para pamahalaan ang pananakit. Ang mga oral antiseptics tulad ng chlorhexidine mouthwash ay maaaring gamitin upang makatulong na panatilihin malinis ang bibig. Makipag-ugnayan sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan kung ang sakit ay nagiging malubha at hindi na mapapamahalaan sa bahay.

## Kaginhawaan sa mga Pantal

- Ang pinakamahalagang bagay ay subuking huwag hawakan o kamtini ang pantal. Ang paggawa nito ay maaaring kumalat ang pantal sa ibang bahagi ng katawan, dagdagan ang pagkakataong kumalat ang virus sa iba, at posibleng maging sanhi ng mga bukas na sugat na mahawahan ng bakterya. Kung hindi mo sinasadyang mahawakan ang pantal, hugasan ang iyong mga kama gamit ang sabon at tubig at iwasang hawakan ang mga sensitibong bahagi tulad ng iyong mga mata, ilong, bibig, ari, at tumbong o anus.
- Ang mga topical na benzocaine/lidocaine gel ay maaaring gamitin para sa pansamantalang lunas. Maaaring makatulong sa pangangati ang mga oral antihistamine, gaya ng Benadryl, at mga topical cream, gaya ng calamine lotion o petroleum jelly.
- Ang pagbababad sa isang mainit na paliguan (gamit ang oatmeal o iba pang over-the-counter na mga produkto ng paliguan para sa makating balat) ay maaaring mag-alok ng kaunting ginhawa sa tuyo at makati na mga sensasyon na maaaring dulot ng pantal.
- Ang mga taong may pantal sa loob o paligid ng kanilang tumbong o ari (titi, bayag, labia, kike), o perineum (mantsa) ay maaari ding makinabang sa isang sitz-bath (isang mainit at mababaw na paliguan). Ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan ay maaaring magreseta ng gamot tulad ng povidone-iodine o iba pang mga produkto na idaragdag sa tubig. Ang pagdaragdag ng Epsom salt, suka, o baking soda sa tubig ay maaaring makakapawi.

Ang ilang mga tao, tulad ng mga may mahinang immune system o genital o rectal na mga pagpapantal, ay maaaring mangailangan ng paggamot. Ang mga gamot na ginagamit sa paggamot sa MPOX ay nangangailangan ng reseta at dapat na hilingin ng isang healthcare provider. Kung wala kang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan, tumawag sa 2-1-1 o 7-1-1 (para sa may kapansanan sa pandinig).

