Kung Ikaw Ay

Nalantad sa Monkeypox (Mpox)

Ang Mpox ay kumakalat sa pamamagitan ng malapitan, pag-kontak ng balat sa balat, kabilang ang matalik na pisikal na pakikipag-ugnayan (tulad ng paghalik, pagyakap, o sekswal na aktibidad), at pakikipag-ugnay mula sa mga bagay/tela na nahawakan ng mga nakakahawang pantal, langib, o likido sa katawan. Kung nalantad ka sa mpox, sundin ang mga rekomendasyon sa ibaba at bisitahin ang www.SanDiegoCounty.gov/mpox para sa mga update at patnubay.

Magpabakuna

Nakakatulong ang pagbabakuna upang maprotektahan laban sa mpox kapag ibinigay bago o ilang sandali pagkatapos ng pagkakalantad.

- Magpabakuna sa loob ng unang 14 na araw pagkatapos ng pagkakalantad o kung abisuhan ng Health Department.
- Ang pagbabakuna sa loob ng 4-14 na araw pagkatapos ng pagkakalantad ay maaaring makatulong na mabawasan ang mga sintomas ngunit maaaring hindi maiwasan ang pagkakaroon ng impeksiyon.

I-monitor

- Ipagpatuloy ang pang-araw-araw na mga aktibidad (hal., trabaho, paaralan).
- Lubos na inirerekumenda ng California Department of Public Health (CDPH) ang pagsubaybay para sa mga palatandaan at sintomas at pag-iwas sa pakikipagtalik sa iba sa loob ng 21 araw.

Kung Nagsimula ang mga Sintomas

- Ihiwalay ang sarili sa bahay, kasama na din ang mga alagang hayop.
- Makipag-ugnayan sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan upang magpasuri kapag mayroon kang pantal. Tumawag sa 2-1-1 o 7-1-1* (may kapansanan sa pandinig), kung wala kang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.
- Ipaalam sa (mga) malapit na kontak. Bisitahin ang www.tellyourpartner.org para sa isang anonymous o hindi makikilalang abiso ng kapareha.

**I-dial ang 7-1-1 kung ikaw ay may kapansanan sa pandinig at hilingin na makakonekta sa 2-1-1 sa (858) 300-1211.*

COUNTY OF SAN DIEGO
HEALTH AND HUMAN SERVICES AGENCY

LIVE WELL SAN DIEGO

Para sa mga update, i-text ang COSD MPOX sa 468-311.

Para sa mga mapagkukunan, bisitahin ang:

SanDiegoCounty.gov/mpox

PHAB Accredited Health Department – Advancing Public Health Performance – Public Health Accreditation Board

12/8/2023