

Kung Ikaw ay

Na-expose sa Monkeypox

Naipapakalat ang monkeypox sa pamamagitan ng malapitang personal na pakikisalamuha sa mga tao o hayop na may mga sintomas o direktang pagdikit sa kontaminadong damit, kumot, mga tuwalya, o iba pang bagay. Kung may nakasalamuha kang mga tao o hayop na nahawahan ng monkeypox virus, sundin ang mga rekomendasyon sa ibaba.



Magpabakuna

- Magpabakuna (prophylaxis pagkatapos ma-expose). Kung na-expose ka, magpabakuna sa loob ng 14 na araw pagkatapos ng exposure.
- Makipag-usap sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa pagpapabakuna laban sa monkeypox upang mapigilan ang pagkakasakit mo.



Subaybayan

- Subaybayan kung magkakaroon ng mga senyales at sintomas sa loob ng 21 araw. Kung wala kang sintomas, maaaring mong ipagpatuloy ang mga karaniwang aktibidad (hal., trabaho, paaralan) sa araw-araw.
- Maging alerto sa mga sintomas ng lagnat $\geq 100.4^{\circ}\text{F}$ (38°C), pangangatog, pamamaga ng mga lymph node, at/o (mga) bagong pantal sa balat.
- Suriin ang iyong temperatura nang dalawang beses araw-araw dahil nangyayari ang lagnat at pamamantal sa halos lahat ng taong may monkeypox virus.



Kung Magkakaroon ng Mga Sintomas

- Ibukod ang sarili at tumawag kaagad sa isang provider ng pangangalagang pangkalusugan.
- Ipaalam sa (mga) partner at close contact* na na-expose ka.
- Tumawag sa 2-1-1 o 7-1-1 (may problema sa pandinig), kung wala kang provider ng pangangalagang pangkalusugan o para sa higit pang impormasyon.**
- Bumisita sa SanDiegoCounty.gov/monkeypoxSD para sa mga update at patnubay.

*Ang mga close contact ay mga taong nakatira sa iisang bahay; may direktang pisikal na kontak, kabilang ang sekswal na kontak; at may direktang kontak sa pantal/mga sugat sa balat at/o likido ng katawan nang walang personal na pamprotektang kagamitan.

**I-dial ang 7-1-1 kung may problema ka sa pandinig at hilinging ikonekta ka sa 2-1-1 sa (858) 300-1211.



Para sa mga update, i-text ang COSD MONKEYPOX sa 468-311. Para sa mga resource, bumisita sa:

SanDiegoCounty.gov/monkeypox



