MAS LIGTAS NA PAKIKIPAGTALIK AT MPOX

KAUSAPIN ANG IYONG KAPAREHA TUNGKOL SA ANUMANG KAMAKAILANG SAKIT, MGA POSIBLENG PAGKAKALANTAD SA MPOX, AT MGA BAGO O HINDI MAIPALIWANAG NA MGA PATAL O MGA PAGSUSUGAT.

Paano Ko Mapapababa ang Aking Panganib na Makakuha ng Mpox?

- **Magpabakuna, kung ikaw ay nasa panganib para sa mpox.**
- Iwasang magbahagi ng mga item tulad ng mga tuwalya, fetish gear, sex toy, at toothbrush.
- Gumamit ng malinis na kama, tuwalya, at damit.
- Limitahan ang iyong bilang ng mga kapareha upang mabawasan ang iyong posibilidad ng pagkakalantad.
- Isaalang-alang ang paggamit ng condom (latex o polyurethane), kahit na ang condom lamang ay hindi maaaring makapigil sa lahat ng pagkakalantad, dahil ang pantal ay maaaring mangyari sa ibang bahagi ng katawan.
- Mag-masturbate nang magkasama nang hindi hinahawakan ang isa't isa, o magkaroon ng virtual sex.
- Makipagtalik nang nakasuot ang iyong mga damit, siguraduhing natatakpan ang mga lugar kung saan naroroon ang mga pantal o sugat.
- Limitahan ang mga pagbisita sa mga espasyo tulad ng mga silid sa likod, sauna, sex club, o pribado at pampublikong mga sex party.

Kung Ikaw o ang Iyong Kapareha ay May mga Pagpapantal o Pagsusugat:

- Makipag-ugnayan sa isang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan upang masuri.
- Magpahinga mula sa pakikipagtalik (oral, anal, vaginal) at intimate na pag-kontak (paghalik, pagyakap, malapitang pagyakap) at/o pagdalo sa mga social gathering.
- Ihiwalay ang sarili sa iba kung saan ka man nakatira.
- Magsuot ng mask at takpan ang mga pantal, kung kailangan mong makasama ang iba, kasama ang (mga) pagbisita sa isang healthcare provider.

Kung sa tingin mo ay mayroon kang mpox, kumunsulta sa iyong healthcare provider.

Kung wala kang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan, tumawag sa 2-1-1.

COUNTY OF SAN DIEGO HEALTH AND HUMAN SERVICES AGENCY | LIVE WELL SAN DIEGO

Para sa mga update, i-text ang COSD MONKEYPOX sa 468-311. Para sa mga mapagkukunan, bisitahin ang:
SanDiegoCounty.gov/monkeypoxSD

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

12/01/2023