Monkeypox (Mpox)

Ang Mpox ay isang virus na maaaring makapagdulot sa iyo ng sakit.

Ang virus ay mas madalas na kumakalat sa pamamagitan ng malapitan, pag-kontak sa balat sa balat.

MAGING MAY KAMALAYAN

Ang Mpox ay kumakalat sa pamamagitan ng malapitan, pag-kkontak ng balat sa balat, kabilang ang:

- Matalik na pakikipag-ugnayan sa katawan (tulad ng paghalik, pagyakap, o sekswal na aktibidad), at
- Pag-kontak mula sa mga bagay/tela na nahawakan ng mga nakakahawang pantal, langib, o likido sa katawan.

ALAMIN ANG MGA PALATANDAAN

- Mga pag-papantal o pagsusugat
- Namamaga na mga lymph node o kulani
- Lagnat/mga panginginig
- Pagkapagod (mababang enerhiya)
- Sakit ng ulo at pangkalahatang pananakit ng katawan
- Mga sintomas sa paghinga
- Ang panahon mula sa impeksyon hanggang sa mga sintomas ay mula 3 hanggang 21 araw.
- Maaari ring maikalat ng mga tao ang virus sa iba mula 4 na araw bago magsimula ang mga sintomas. Tanging ang mga tao lamang na nagkakaroon ng mga sintomas sa kalaunan ay maaaring magpakalat ng virus.

PABABAIN ANG IYONG PANGANIB

- Limitahan ang malapit na pakikipag-kontak sa mga taong may mga sintomas, tulad ng mga pagsusugat o pagpapantal, at mga taong nalantad at nasa kanilang 21 araw na panahon ng pagsubaybay.
- Suriin ang iyong sarili at tanungin ang iyong (mga) kapareha tungkol sa kamakailang mga pantal at sakit.
- Iwasang hawakan ang mga rashes/scabs o mga pantal at langib; at pakikipag-ugnayan sa mga bagay at materyales (hal., damit, kumot, at tuwalya) na ginamit ng isang taong may mpox.

KUNG NALANTAD

- Ipagpatuloy ang pang-araw-araw na gawain (hal., trabaho, paaralan).
- Magpabakuna sa loob ng unang 14 na araw pagkatapos ng pagkakalantad, o kung abisuhan ng Health Department.
- Subaybayan ang mga palatandaan at sintomas, at iwasan ang pakikipagtalik sa iba, sa loob ng 21 araw ay lubusang inirerekumenda.

KUNG IKAW AY MAYSAKIT

- Ihiwalay (manatili) sa bahay at i-monitor ang mga sintomas. Ang sakit ay karaniwang tumatagal ng 2-4 na linggo.
- Makipag-ugnayan sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan upang masuri kung mayroon kang pantal.
- Magpagamot, kung kinakailangan.
- Ipaalam sa (mga) malapit na kontak. Bisitahin ang www.tellyourpartner.org para sa isang anonymous o hindi makikilalang abiso ng kapareha.