

# Đâu Mùa Khi (Mpox)

Mpox là một loại virus có thể khiến bạn bị ốm.  
Virus này thường lây lan qua tiếp xúc gần, qua da.



## NHẬN THỨC



Mpox lây lan qua tiếp xúc gần, qua da bao gồm:

- Những tiếp xúc thân mật (như ôm hôn, vuốt ve, hoặc quan hệ tình dục), và
- Tiếp xúc với các đồ vật/vải đã chạm vào mụn, vảy, hoặc dịch cơ thể bị nhiễm trùng.

## BIẾT CÁC DẤU HIỆU



- Phát ban hoặc nổi mụn
- Sưng hạch bạch huyết
- Sốt/ớn lạnh
- Mệt mỏi (ít năng lượng)
- Nhức đầu và đau nhức toàn thân
- Các triệu chứng hô hấp
- Thời gian từ khi nhiễm trùng đến khi có triệu chứng kéo dài từ 3 đến 21 ngày.
- Người bệnh cũng có thể lây virus sang những người khác từ 4 ngày trước khi bắt đầu có các triệu chứng. Chỉ những người có các triệu chứng hiển nhiên mới có thể lây lan virus.

## GIẢM NHỆ RỦI RO CỦA BẠN



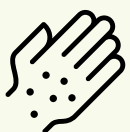
- Hạn chế tiếp xúc gần với những người có các triệu chứng, như các nốt mụn hoặc vết ban, và người đã tiếp xúc với người bệnh và đang trong thời gian giám sát 21 ngày.
- Kiểm tra bản thân và hỏi (các) bạn tình về những nốt mụn và căn bệnh gần đây,
- Tránh chạm vào nốt mụn/vảy; và tránh tiếp xúc với những đồ vật (như quần áo, ga gối, và khăn) mà người mắc mpox từng sử dụng.

## NẾU ĐÃ TIẾP XÚC



- Tiếp tục các hoạt động hàng ngày (như làm việc, đi học).
- Chích ngừa trong vòng 14 ngày đầu tiên sau khi tiếp xúc hoặc khi được Sở Y Tế thông báo.
- Theo dõi các dấu hiệu và triệu chứng, và khuyến cáo tránh quan hệ tình dục với người khác, trong 21 ngày.

## NẾU BẠN BỊ BỆNH



- Cách ly (ở) trong nhà và theo dõi các triệu chứng. Căn bệnh thường kéo dài 2-4 tuần.
- Liên hệ với nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe để xét nghiệm nếu có một vết mụn.
- Điều trị, nếu cần.
- Thông báo cho những người tiếp xúc gần. Truy cập [www.tellyourpartner.org](http://www.tellyourpartner.org) để làm một thông báo ẩn danh cho bạn tình.



Để biết thông tin cập nhật, hãy gửi tin nhắn COSD MONKEYPOX tới số 468-311. Để xem thêm các tài nguyên, hãy truy cập:

[SanDiegoCounty.gov/monkeypoxSD](http://SanDiegoCounty.gov/monkeypoxSD)

