Mpox

Ang Mpox ay isang virus na maaaring magdulot ng masakit na pamamantal o pagsusugat.

Kumakalat ang virus sa pamamagitan ng direktang kontak sa isang taong may impeksyon nito sa kanyang:

- Pamamantal o langib mula sa Mpox.
- Laway o mucous..
- Mga paligid ng butas ng puwet, tumbong o ari ng babae.

Mababa ang panganib na makakuha ng mpox sa pamamagitan ng paghipo ng mga bagay, tela, o ibabaw.

Mga Sintomas

Pamamantal o mga sugat na mukhang umbok, tagihawat, paltos o ulcer/singaw.
Maaari itong kalat sa buong katawan mo o sa ilang bahagi lang tulad ng iyong mukha, kamay, paa, sa bibig o loob ng bibig, sa mga pribadong ari, o sa butas ng puwet. Ang pamamantal at mga sugat ay maaaring masakit at magtagal nang 2-4 na linggo.

Maaari ka ring magkaroon ng mga sintomas na tulad ng sa trangkaso bago ng o kasabay ng pamamantal o mga sugat.

- Lagnat.
- Sakit ng ulo.
- Pananakit ng kalamnan at likod.
- Namamagang mga lymph node.
- Pangangatog.
- Pagkapagod.

Ang karamihan ng mga sintomas ay nagsisimula nang 7-14 na araw pagkatapos ng exposure. Ang iba ay maaaring hindi lumitaw nang hanggang 21 araw.

Kung mayroon kang mga sintomas, makipag-usap sa isang tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan at ibukod ang sarili mula sa ibang tao.

Photo credit: UK Health Security Agency

Isang tagapagkaloob lang ng pangangalagang pangkalusugan ang makakapag-test para sa mpox.
Available sa maraming lugar ang pag-test. Dapat kang magpatest kung mayroon kang mga sintomas ng mpox. Maaaring abutin ng ilang araw ang mga resulta, magpatuloy na bumukod sa ibang tao habang hinihintay ito.

Ang karamihan ng mga tao ay gumagaling sa sarili nila nang walang paggamot, pero maaaring makatulong ang mga antiviral kung natutugunan mo ang mga pamantayan para sa paggamot. Tutulungan ka ng iyong tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan na magpasya sa tamang paggamot.

Maaaring mapataas ng ilang aktibidad ang panganib mong ma-expose sa sakit na ito.

- Pakikipagtalik o iba pang mga aktibidad na intimate sa marami o hindi kilalang mga tao—tulad ng iyong mga nakilala lang sa social media, mga dating app o sa mga party.
- Mga club, sayawan, sauna at iba pang lugar kung saan may skin-to-skin o face-to-face contact sa maraming tao, lalo na kung mas kakaunti ang suot ng mga tao.

Mpox

Iwasan ang pagkalat ng mpox.

Maaari mong maikalat ang virus sa ibang tao hanggang sa gumaling ang iyong pamamantal o mga sugat, at nabuo ang isang bagong layer ng balat. Maaari itong abutin nang 2-4 na linggo.

- **Iwasan ang pakikipagtalik o mga aktibidad na intimate kahit kanino hanggang sa may makonsulta kayong isang tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan.**
  Oral, anal at vaginal sex; pagyakap, paghalik, pag-cuddle, at pagmasahe; kontak sa sapin ng kama o iba pang bagay na may virus sa panahon o pagkatapos ng mga aktibidad na intimate.
- **Manatili sa bahay at bumukod sa ibang tao sa iyong sambahayan.**
- **Kung hindi mo ganap na maibukod ang iyong sarili mula sa iba sa iyong sambahayan o kailangan mong umalis ng bahay, magsuot ng face mask at iwasan ang pisikal na kontak.**
  Magsuot ng damit na nagtatakip sa iyong mga pantal o sugat kapag nasa mga lugar na ginagamit din ng ibang tao.
- **Huwag ipagamit o pahawakan sa ibang tao ang iyong mga damit, tuwalya, sapin o kubyertos.**
  Huwag matulog sa iisang kama.
- **Huwag ipagamit ang mga plato at kubyertos sa iba, at huwag ding ipakain o ipainom sa iba ang pagkain o inuming nagalaw mo na.** Hugasan ang mga plato gamit ang maligamgam na tubig at sabon o sa dishwasher.
- **Hugasan nang madalas ang mga kamay at linisin ang mga ibabaw na ginagamit din ng iba, tulad ng mga countertop at hawakan ng pinto.**
  Dapat ding madalas maghugas ng kanilang mga kamay ang mga kasama sa bahay, lalo na kung hinawakan nila ang mga bagay o ibabaw na maaaring hinawakan mo.

Kung pinipili ninyong magtalik habang may sakit:

- Iwasang maghalikan at iba pang face-to-face contact.
- Takpan ang lahat ng sugat ng damit o bendahe.
- Hugasan ang iyong mga kamay, mga sex toy at sapin ng kama bago at pagkatapos ng pakikipagtalik o iba pang mga aktibidad na intimate.

Maaari nitong mapababa—ngunit hindi ganap na matatanggal–ang panganib ng pagkahawa.

Maaaring karapat-dapat ka para sa bakuna.

Ang bakuna ay maaari para sa mga taong 18 taong gulang pataas na may kamakailang exposure sa monkeypox. Ang pagpapabakuna ay nakakatulong na mapababa ang:

- Tsansa mong magkaroon ng mpox.
- Mga sintomas kung magkaroon ka ng mpox.

Dapat kang magpabakuna ng 2 dosis nang hindi bababa sa 4 na linggo ang pagitan. Medyo matagal bago makabuo ang iyong katawan ng proteksyon pagkatapos ng iyong pangalawang dosis.

Libre ang bakuna, pero maaaring maningil ang iyong tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan para sa halaga ng pagtuturok ng bakuna.

Kung wala kang tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan o insurance at kailangang magpa-test o magpagamot para sa mpox, tawagan kami sa (253) 649-1412.
Alamin ang higit pa sa tpchd.org/mpox.