Mpox

(dating tinatawag na monkeypox)

Mga Bagay na Kailangan Mong Malaman

Ang impeksiyon ng mpox (dating tinatawag na monkeypox) ay isang sakit na nagdudulot ng pantal at iba pang sintomas. Alamin kung paano mo mapoprotektahan ang iyong sarili at ang mga tao sa paligid mo laban sa mpox.

Naipapasa ang mpox kapag malapitang nakasalamuha ang isang taong may sintomas.

Naipapasa ang mpox kapag direktang nadikit sa balat o likido ng katawan ng taong may impeksiyon (kasama na rito ang seksuwal/intimate na pakikipag-ugnayan). Maaari din itong maipasa kapag nahawakan ang mga bagay na kontaminado (gaya ng sapin ng kama, damit, fetish gear, o sex toy) o sa pamamagitan ng mga patak na galing sa ilong at bibig mula sa direkta at matagal na harapang pakikisalamuha. Puwede rin itong maipasa sa ipinagbubuntis o bagong silang na sanggol.

Maaaring iba-iba ang mga sintomas ng mpox.

Karaniwang nagdudulot ang mpox ng pantal na nagsisimula bilang impis na butlig na nagpapaltos at puwedeng maging makirot. May mga taong kaunti lang ang butlig sa isang bahagi ng katawan habang ang iba naman ay nagkakaroon ng marami sa buong katawan. Maaaring kasama sa iba pang sintomas ang lagnat, sakit ng ulo, at namamagang kulani.

Mahalagang umiwas sa sakit para mabawasan ang pagkalat nito.

Iwasang madikit sa balat ng sinumang may lantad na sugat o pantal, at huwag makipaghiraman sa kanila ng damit o iba pang bagay. Bawasan ang bilang ng tao kung kanino malapitang nakikisalamuha, nakikipaglambingan, o nakikipagtalik. Kung nalantad ka o lubos kang nanganganib na magkaimpeksiyon, magtanong tungkol sa pagpapabakuna para sa mpox.

Mayroong bakuna para sa mga taong nalantad sa mpox o lubos na nanganganib.

Kung hindi pa nagsisimula ang iyong mga sintomas, maaaring gamiting opsiyon ang pagbabakuna pagkatapos malantad sa loob ng apat na araw mula nang malantad, upang mabawasan o mapigilan ang mga sintomas. Kung sa palagay mo ay lubos kang nanganganib na magkaroon ng mpox, puwede ka ring tumanggap ng bakuna. Kausapin ang iyong medikal na provider o lokal na klinika.

Agad na magpatingin sa doktor.

Kung mayroon kang bago o hindi maipaliwanag na pantal at sa tingin mo ay posibleng may mpox ka, kausapin ang iyong medikal na provider o lokal na klinika. Mayroong mga antiviral na gamot para sa mpox kung nakakaranas ka ng matinding pagkirot o iba pang sintomas, o mayroon kang kondisyon gaya ng mahinang immune system na nagpapataas sa posibilidad na magkasakit ka nang malubha.

Kung nalantad ka sa mpox:

Kung nalantad ka at wala ka pang sintomas, makipag-usap sa provider ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa pagpapabakuna.

Paano ako makakapagpabakuna?

Maaaring magpabakuna sa mga medikal na provider o lokal na klinika ang mga taong malapit na nakasalamuha ng mga kaso o lubos na nanganganib na magkaimpeksiyon.

Mga dapat isaalang-alang tungkol sa bakuna

Kung makakatanggap ka ng bakuna para sa mpox, dapat mo pa ring gawin ang iba pang hakbang sa pag-iwas sa sakit, gaya ng hindi pagdikit sa balat ng isang taong may mpox. Hindi ka pa maituturing na ganap na bakunado hangga't hindi pa lumilipas ang dalawang linggo pagkatapos ng ikalawa mong dosis. Dapat ka pa ring magpasuri kung makararanas ka ng anumang sintomas ng mpox pagkatapos mabakunahan.

Kung sa tingin mo ay may mpox ka:

- Takpan ang iyong pantal.
- Ibukod ang sarili sa iba.
- Agad na kausapin ang iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan. Mahalagang makatawag agad kung sa tingin mo ay may sintomas ka ng sakit.

Kung na-diagnose kang may mpox:

Hangga't hindi pa naglalangib ang sugat at naghihilom ang balat sa ilalim, gawin ang sumusunod:

- Ihiwalay ang sarili sa ibang tao at hayop (mga mammal tulad ng mga inaalagaan at nasa grupo ng daga).
- Pagbawalan ang mga miyembro ng pamilya, kaibigan, o iba pang bisita maliban sa mga taong may mahalagang pakay sa bahay.
- Huwag hayaan ang iba na hawakan ang balat mo, lalo na sa mga bahaging may pantal.
- Panatilihing natatakpan ang mga sugat.
- Huwag makipaghiraman ng sapin sa kama, tuwalya, pinggan, o kubyertos.
- Madalas na maghugas ng kamay gamit ang sabon at tubig, o gumamit ng hand sanitizer na may alkohol. Pag-isipang gumamit ng disposable na guwantes bilang pantakip sa mga sugat sa kamay.
- Labhan ang pinaghubaran mo at hugasan ang iyong pinagkainan.
- Regular na linisin at i-disinfect ang mga patungan at bagay na madalas hawakan.
- Iwasang gumamit ng contact lens para hindi malagyan ng impeksiyon ang mata nang hindi sinasadya.
- Huwag makipaghalikan, makipagyakapan, makipagyapusan, makitabi sa pagtulog, o makipagtalik sa iba.
- Magsuot ng mask na maayos na nakalapat, lalo na kapag nagpapatingin sa provider ng pangangalagang pangkalusugan o habang may lagnat ka o sintomas na kaugnay ng paghinga.

Washington State Department of HEALTH

Para sa higit pang impormasyon, pumunta sa doh.wa.gov/Mpox

DOH 348-907 November 2023 Tagalog
Upang hilingin ang dokumentong ito sa ibang format, tumawag sa 1-800-525-0127. Para sa mga customer na bingi o nahihirapang makarinig, mangyaring tumawag sa 711 (Washington Relay) o mag-email sa civil.rights@doh.wa.gov.