MPOX ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

Mpox ਇੱਕ ਵਾਇਰਲ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਬਸੰਤ **2022** ਤੋਂ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮੌਜੂਦਾ ਜੋਖਮ ਘੱਟ ਹੈ, ਲੇਕਿਨ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ **mpox** ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ।

Mpox ਦਾ ਟੀਕਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਅਤੇ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਅੱਜ ਹੀ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਛੂਹਣ ਨਾਲ

ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ-ਦਾ-ਚਮੜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ (ਗੱਲ੍ਹੇ ਲੱਗਣਾ, ਚੁੰਬਨ ਲੈਣ, ਜਿਨਸੀ ਸੰਭੋਗ...) ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਲੱਛਣ ਹਨ।

ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ

mpox ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਕਪੜੇ, ਬਿਸਤਰੇ, ਤੌਲੀਏ)।

ਨਜ਼ਦੀਕ ਰਹਿ ਕੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ

ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ, ਉਸਦੇ ਕਰੀਬ ਖੰਘਣਾ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ – ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦੋਂ mpox ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਸਦੀ ਦੇਖਭਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਲੋਕ mpox ਉਸ ਤੋਂ ਵੀ ਪਹਿਲਾਂ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਨਾ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋਣ।

ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਮੁਹਾਸੇ ਜਾਂ ਛਾਲੇ ਜਿਹਾ ਦਿੱਸਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਧੱਫੜ ਜੋ ਚਿਹਰੇ ‘ਤੇ, ਮੂੰਹ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੱਥਾਂ, ਪੈਰਾਂ, ਛਾਤੀ, ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਅਤੇ ਗੁਦਾ 'ਤੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਖਾਰ ਹੋਣਾ, ਠੰਢ ਲਗਣਾ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼, ਭਰੀ ਹੋਈ ਨੱਕ ਅਤੇ ਖੰਘ ਆਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਹੋਰ ਲੱਛਣ

- ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ
- ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਕੰਬਣੀ
- ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਸੁੱਜੇ ਹੋਏ ਲਿੰਫ ਨੋਡਸ
- ਸਿਰਦਰਦ
- ਥਕਾਵਟ

ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

- mpox ਹੋਣ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਓ। ਇਸ ਨੂੰ mpox ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੇ 4-14 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ।
- ਜਿਨਸੀ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਸਹਿਭਾਗੀਆਂ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਜੋ mpox ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ।
- mpox ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਬਿਸਤਰੇ, ਤੌਲੀਏ, ਕੱਪੜੇ, ਕੱਪ ਅਤੇ ਬਰਤਨ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਕਿਸੇ mpox ਹੋਏ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਦੌਰਾਨ 21 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਜਿਨਸੀ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਫੌਰਨ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਉਪਚਾਰ ਦੀ ਵੀਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਧੱਫੜ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ, ਪਪੜੀ ਉਤਰ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ, ਅਤੇ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਇੱਕ ਤਾਜ਼ਾ ਪਰਤ ਨਹੀਂ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਹੀ ਰਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਧੱਫੜ ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਕਮਰੇ ਜਾਂ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ), ਤਾਂ ਜ਼ਖਮਾਂ/ਧੱਫੜਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕੋ ਅਤੇ ਮਾਸਕ ਪਾਓ।

ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, mpox ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਆਪ ਬਦਲਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰੇ ਨੂੰ ਆਪ ਸੰਭਾਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਦਸਤਾਨੇ ਹਟਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਰੰਤ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਲੱਛਣ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 3-21 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

GO.CDPH.CA.GOV/MPOX

 © 2023, California Department of Public Health