

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ ਅਤੇ MPOX



Mpox ਨਜ਼ਦੀਕੀ, ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜਿਨਸੀ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਚਮੜੀ-ਤੋਂ-ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਹੋਰ ਰੂਪ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ mpox ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਦਾ ਚੁੰਬਨ ਲੈਣ, ਜੱਫੀ ਪਾਉਣਾ ਜਾਂ ਗਲੇ ਲਗਾਉਣਾ ਜਾਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ mpox ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ।



ਜਿਨਸੀ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਜਾਂ ਹਾਲ ਹੀ ਦੇ mpox ਸੰਪਰਕ ਬਾਰੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ(ਥੀਆਂ) ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਜਾਂ ਅਸਪਸ਼ਟ ਧੱਫੜ/ਫੋੜੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਜਾਂ ਧੱਫੜ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਚਮੜੀ-ਤੋਂ-ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੇਂ ਜਾਂ ਅਸਪਸ਼ਟ ਧੱਫੜ/ਫੋੜੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਰਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੋ:

- ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।
- mpox ਦੇ ਟੀਕੇ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਸੈਕਸ (ਮੁੱਖਿਕ, ਗੁਦਾ, ਯੋਨੀ) ਅਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ (ਚੁੰਮਣਾ, ਜੱਫੀ ਪਾਉਣਾ, ਗਲੇ ਲਗਾਉਣਾ) ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈਣਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਇਕੱਠਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਹੋਣਾ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਹੋ ਕੇ ਰਹਿਣਾ।
- ਇੱਕ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਅਤੇ ਧੱਫੜਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕਣਾ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, mpox ਦੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਫੈਲਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਦੋ-ਖੁਰਾਕਾਂ ਵਾਲੀ mpox ਟੀਕੇ ਦੀ ਲੜੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਰਵੋਤਮ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਜਿਨਸੀ ਸੰਭੋਗ ਨਾ ਕਰਨਾ।
- ਤੌਲੀਏ, ਫੈਟਿਸ਼ ਗੋਅਰ, ਅਤੇ ਸੈਕਸ ਖਿਡੌਣੇ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਸੈਕਸ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ, ਫੈਟਿਸ਼ ਗੋਅਰ, ਸੈਕਸ ਖਿਡੌਣੇ, ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਕੱਪੜੇ (ਬਿਸਤਰਾ, ਤੌਲੀਏ, ਕੱਪੜੇ) ਧੋਵੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਸੀਖਿਆ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣਾਂ ਜਾਂ ਸੰਪਰਕ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਲਈ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣਾ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਗੁਦਾ, ਮੂੰਹ, ਲਿੰਗ, ਜਾਂ ਯੋਨੀ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕੰਡੋਮ (ਲੈਟੈਕਸ ਜਾਂ ਪੌਲੀਯੂਰੀਥਿਨ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ। ਇਕੱਲੇ ਕੰਡੋਮ ਸਾਰੇ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਧੱਫੜ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸਿਆਂ 'ਤੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਜਾਂ ਵਰਚੁਅਲ ਸੈਕਸ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖ 'ਤੇ ਇਕੱਠੇ ਹਸਤ ਮੈਥੁਨ ਕਰਨਾ।
- ਚਮੜੀ-ਤੋਂ-ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸੈਕਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕਣਾ ਜਿਥੇ ਧੱਫੜ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।
- ਬੈਕਰੂਮ, ਸੌਨਾ, ਸੈਕਸ ਕਲੱਬਾਂ, ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਸੈਕਸ ਪਾਰਟੀਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। [GO.CDPH.CA.GOV/MPOX](https://www.cdph.ca.gov/MPOX). 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।