

ANO ANG MPOX?

Ang Mpox ay isang viral na sakit na kumakalat sa California at sa U.S. mula noong Tagsibol 2022. Kahit na mababa ang kasalukuyang panganib sa pangkalahatang publiko, kahit sino ang maaaring makakakuha ng mpox. Mabuti na malaman ang mga sinyales at sintomas upang mapanatili ka at ang iba na ligtas.

Ang bakuna sa mpox ay magagamit at maiiwasan sa impeksyon at malubhang sakit. Kausapin ang iyong tagapagkaloob ng panganglaga sa kalusugan ngayon.

PAANO ITO KUMAKALAT?



PAGHAWAK

Kontak sa kutis (pag-akbay, paghalik, sekswal na aktibidad...) sa sinuman na may o walang aktibong sintomas.



PAKIKIBAHAGI NG MGA BAGAY

Pakikibahagi ng mga bagay (damit, kama, twalya) na ginamit ng sinuman na may mpox.



MALAPITANG INTERKASYON

Pag-uusap, pag-ubo at paghinga na malapit sa sinumang may mahabang peryodiko na oaras – kapag naninirahan o nangangalaga sa sinuamn na may mpox.

Sa ilang mga kaso, ang mga tao na maaring makalat ang mpox bago maaring bumuo ng nakikitang sintomas.

ANO ANG MGA SINTOMAS?

Isang pantal na maaaring parang isang tagihawat o paltos na nakikita sa mukha, sa loob ng bibig, at sa ibang bahagi ng katawan, tulad ng kamay, paa, dibdib, ari, at pwetan. Kasama ang ibang sintoms ang lagnat, panlalamig, sakit sa laman, sakit sa ulo, sakit sa lalamunan, baradong ilong at ubo.



IBANG MGA SINTOMAS



RESPIRATORYO



LAGNAT & PANGINGINIG



SAKIT SA KATAWAN



NAMAMAGANG MGA LYMPH NODE



SAKIT SA ULO



PAGKAPAGOD

PAANO ITO MAIIWASAN?

- Magpabakuna upang mabawasan ang iyong tiyansa sa pagkuha ng mpox o magkasakit Ito rin ay maaaring ibigay sa loob ng 4-14 na araw ng pagkalantad ng mpox, bago mabuo ang sinotmas.
- Kausapin ang nang mataimtim ang ga kalaguyo tungkol sa mga sintomas bago ang sekswal o kontak sa kasanib
- Iwasan ang malapitang pakikisalamuha sa sinuman na may sintomas o maaring nailantad sa sinuman na may mpox.
- Iwasan ang pakikibahagi ng tulugan, twalya, damit, baso at kubyertos sa mga tao na may sintomas ng mpox. Ang mga bagay ay dapat malinisan at madisinpektahan bago magamit ng iba.
- Kung nailantad sa sinuman na may mpox, iwasan nag sekswal na pakikisalamuha ng 21 na araw habang sinusubaybayan ang sintomas.

ANO ANG DAPAT GAWIN KUNG IKAW AY MAY SINTOMAS?

- Makipag-ugnay sa tagapagkaloob ng pangangalaga sa kalusugan kaagad. Ang pagpapagamot ay maaring irekomenda upang mabawasan ang sintomas.
- Magbuklod sa tahanan hanggang mawala ang pangangati, natanggal ang mga scabs, at ang bagong kutis ay nabuo.
- Kung ikaw ay may aktibong pantal o ibang mga sintomas, manatiling hiwalay sa isang silid o lugar mula sa ibang mga tao o alaga na kasamang naninirahan. Kung kinakailangan na nasa paligid ng iba sa iyong tahanan (i.e, nangangalaga sa mga bata o miyembro ng pamilya), takpan ang mga sugat/pantal at magsuot ng mask.

Kung maaari, ang tao na may mpox ay kailangan na baguhin ang kanilang mga bendahe at hawakan ang kanilang mga damit gamit ang itinatapong mga gloves, kasunod ng agarang paghugas ng kamay pagkatapos na tanggalin ang gloves.

Ang mga sintomas ay maaring magsimula ng mahigit-kumulang na 3-21 na araw pagkatapos na nailantad.