

# ԱՎԵԼԻ ԱՆՎՏԱՆԳ ՍԵՌԱԿԱՆ ՀԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԵՎ MPOX



Mpox-ը տարածվում է սերտ, ֆիզիկական շփման միջոցով, որը կարող է ներառել սեռական շփումը և մաշկ-մաշկ շփման այլ ձևեր, ինչպիսիք են՝ համբուրվելը, գրկելը կամ փաթաթվելը mpox-ով հիվանդ կամ վերջին շրջանում mpox-ով ախտահարված որևէ մեկին:



## Նախքան սեռական կամ ինտիմ շփումը, բաց խոսեք զուգընկերների հետ ախտանիշների կամ վերջերս mpox-ով ախտահարման մասին:

Եթե դուք կամ ձեր զուգընկեր(ներ) ունի/ունեն նոր կամ անբացատրելի ցան/խոցեր կամ այլ ախտանիշներ, խուսափեք մաշկ-մաշկ կամ սեռական շփումից մինչև բուժաշխատողի մոտ ստուգվելը կամ ցանը չբուժվի:

### Եթե ունեք նոր կամ անբացատրելի ցան/խոց կամ այլ ախտանիշներ: Պաշտպանեք ձեզ և ուրիշներին հետևյալով.

- Դիմեք բուժաշխատողին՝ ստուգվելու համար: Եթե չունեք մատակարար կամ առողջության ապահովագրություն, այցելեք ձեզ մոտ գտնվող հանրային առողջապահական կլինիկա:
- Ընդմիջում վերցրեք սեքսից (բերանով, անալ, հեշտոցային) և ինտիմ շփումներից (համբույր, գրկախառնվել, փաթաթվել) և/կամ սոցիալական հավաքույթների հաճախելուց մինչև mpox պատվաստանյութի երկրորդ դեղաչափից երկու շաբաթ անց:
- Մեկուսացեք ուրիշներից, ում հետ ապրում եք:
- Դիմակ կրեք և ցաները ծածկեք, եթե ձեզ անհրաժեշտ է ուրիշների շրջապատում լինել և բուժաշխատողի այցելել:

### Նույնիսկ եթե դուք լավ եք զգում, կան եղանակներ՝ նվազեցնելու mpox ստանալու և տարածելու ձեր հնարավորություններն, այդ թվում՝

- Ստանալով երկու դեղաչափով mpox պատվաստանյութերի շարքը և ժամանակավոր ընդմիջում սեռական հարաբերությունները մինչև ձեր երկրորդ դեղաչափից երկու շաբաթ հետո՝ լավագույն պաշտպանությունն ապահովելու համար:
- Խուսափեք համօգտագործել այնպիսի իրերից, ինչպիսիք են սրբիչները, ֆետիշների հանդերձանքը և սեքս-խաղալիքները: Լվացեք ձեր ձեռքերը, ֆետիշների հանդերձանքը, սեքս-խաղալիքները և ցանկացած գործվածք (անկողնային պարագաներ, սրբիչներ, հագուստ) սեռական հարաբերությունից կամ ինտիմ շփումից հետո:
- Սահմանափակեք ձեր զուգընկերների թիվը՝ ձեր ախտահարման հավանականությունը նվազեցնելու համար:
- Կապի մեջ մնացեք զուգընկերների հետ, որպեսզի անհրաժեշտության դեպքում տեղեկացվեք որևէ նոր ախտանիշի կամ ախտահարման մասին:
- Մտածեք պահպանակների (լատեքսային կամ պոլիուրեթանային) օգտագործման մասին՝ ձեր անուսը, բերանը, առնանդամը կամ հեշտոցը պաշտպանելու համար: Միայն պահպանակները չեն կարող կանխել բոլոր ախտահարումները, քանի որ ցանը կարող է առաջանալ մարմնի այլ մասերում:
- Միասին ձեռնաշարժությամբ զբաղվեք հեռավորության վրա՝ առանց միմյանց դիպչելու կամ վիրտուալ սեքսով զբաղվել:
- Հագուստով սեքսով զբաղվեք կամ ծածկեք այն հատվածները, որտեղ առկա է ցան, որպեսզի նվազեցնեք մաշկը՝ մաշկին շփումը:
- Սահմանափակեք այցելություններն այնպիսի տարածքներ, ինչպիսիք են հետնասենյակները, սաունաները, սեքս-ակումբները կամ մասնավոր և հանրային սեքս երեկույթները:

Դիմեք բուժաշխատողին կամ ձեր տեղական առողջապահական բաժանմունք, եթե հարցեր ունեք պատվաստանյութի և բուժման տարբերակների վերաբերյալ: Իմացեք ավելին՝ [GO.CDPH.CA.GOV/MPOX](https://www.cdph.ca.gov/MPOX):