

MAS LIGTAS NA PAGTATALIK & MPOX



Ang mpox ay kumakalat sa pamamagitan ng malapitan, pisikal na kontak, na maaring kasama ang seskwal na kontak at ibang uri ng kutis-sakutis na kontak, tulad ng paghalik, pag-akbay o yakap ng sinuman na may mpox o kumakailan lamang na pagkalantad sa mpox.



Kausapi nang mataimtim ang iyong kasama tungkol sa mga sintomas o kumakailan lamang na pagkalantad sa mpox bago ang seskwal na kontak o pakikipagtalik.

Kung ikaw o ang iyong kasama ay may bago o hindi maipaliwanag na pantal /sugat o ibang sintomas, iwasan ang kutis-sakutis na kontak o seskwal na kontak hanggat maitsek ito ng tagapagkaloob ng pangangalaga sa kalusugan o nahilom na ang pantal.

Kung ikaw ay may bago o hindi maipaliwanag na pantal/sugat o ibang sintomas. Protektahan ang iyong sarili at ang iba sa pamamagitan ng:

- Paghingi ng tulong sa tagapagkaloob ng pangangalaga sa kalusugan to get checked out. Kung wala kang tagapagkaloob o health insurance, bumisita sa pampublikong klinika na malapit sa iyo.
- Itigil na muna ang pakikipagtalik (oral, anal, vaginal) at seskwal na kontak (paghalik, pag-akbay, pagyakap) at/o pagdalo sa pagtitipon sa lipunan hanggang dalawnag linggo pagkatapos ng iyong pangalawang dosis ng bakuna sa mpox.
- Pagbuklod mula sa iba sa iyong pinagtutirahan.
- Pagsuot ng mask at pagtakip sa mga pantal kung kinakailangan na nasa paligid ng iba at kapag bumibisita sa tagapagkaloob ng pangangalaga sa kalusugan.

Kahit na mabuti ang iyong pakiramdam, may mga paraan na mapababa ang iyong tiyansa sa pagkuha at pagkalat ng mpox, kasam ang:

- Pagkuha ng dalawang dosis na mpox na bakuna na serye at pagkuha ng pansamantalang break sa seskwal na aktibidad hanggang dalawang linggo pagkatapos ng iyong pangalawang dosis upang siguraduhin ang pinakamabuting proteksyon.
- Iwasan na makibahagi ng mga bagay tulad ng twalya, kasuotan sa pagtatalik, at laruang seskwal. Hugasan ang iyong kamay, kasuotan sa pagtatalik, laruang seskwal, at anumang tela (kama, twalya, damit) pagkatapos ng pagtatalik o seskwal na kontak.
- Limitahin ang iyong bilang ng kalaguyo upang mabawasan ang iyong pagkakaroon ng pagkalantad.
- Ang pananatili na konektado sa mga kasama kung kinakailangan na makipag-ugnay tungkol sa anumang bagong sintomas o pagkalantad.
- Isaanlang-alang ang paggamit ng kondom (latex o polyurethane) upang protektahan ang iyong pwetan, bibig, ari, o vagina sa pagkalantad. Ang mga condom ay hindi sapat upang maiwasan ang lahat na pagkalantad dahil ang pantal ay maaaring maganap sa anumang bahagi ng katawan.
- Ang pagmamasturbate na magkasama sa malayuan na hindi naghahawakan sa bawat isa, o virtual sea.
- Pakikipagtalik na may damit o pagtakip sa mga lugar kung saan may pangangati upang mabawasan ang kutis-sa-kutis na kontak.
- Limitahin ang mga espasyo ng pagbisita tulad ng back rooms, sauna, sex club, o pribado at publikong sex party.

Humingi ng tulong sa tagapagkaloob ng kalusugan o ang iyong lokal na departamento ng kalusugan kung ikaw ay may katanungan tungkol sa bakuna at opsyon ng pagpapagamot. ALAMIN at go.cdph.ca.gov/mpox.