

MONKEYPOX

Monkeypox at Mas Ligtas na Pakikipagtalik

Ang pagbabakuna ay isang mahalagang paraan sa panghadlang sa pagkalat ng monkeypox. Ngunit dahil sa kasalukuyang limitadong suplay ng bakuna, isaalang-alang pansamantalang pagbago sa ilang gawi na maaaring magpataas sa iyong panganib na malantad. Makakatulong ang mga pansamantalang pagbabagong ito para mapabagal ang pagkalat ng monkeypox hanggang magkaroon ng sapat na suplay ng bakuna.

Mahalaga ring bawasan o iwasan ang mga gawi na nagpapataas sa panganib ng pagkalantad sa monkeypox kapag ikaw ay nasa pagitan ng iyong una at pangalawang iniksyon ng bakuna. Nasa pinakamataas ang iyong proteksyon kapag ikaw ay nasa dalawang linggo matapos ang iyong pangalawang dosis ng bakuna.

Ugaliin ang pakikipagpalitan ng impormasyon sa pagkontak sa sinumang bagong kapartner upang bigyang-daan ang pagsubaybay sa kaligtasan kung kinakailangan.

Kausapin ang iyong kapartner tungkol sa anumang mga sintomas ng monkeypox at pansinin ang anumang bago o hindi maipaliwanag na pantal o sugat sa alinman sa inyong mga katawan, kabilang ang bibig, mga maselang bahagi (ari, bayag, puwerta, o puki), o puwit (butas ng puwit). Kung ikaw o ang iyong kapartner ay nagkaroon kamakailan ng mga sintomas ng monkeypox o may bago o hindi maipaliwanag na pantal saanman sa iyong katawan, huwag makipagtalik at magpatingin sa isang provider ng pangangalagang pangkalusugan. Sa ilang mga kaso, ang mga sintomas ay maaaring hindi malubha, at ang ilang mga tao ay maaaring hindi pa alam na mayroon silang monkeypox.



Kung ikaw o ang iyong kapartner ay may monkeypox o sa tingin mo ay mayroon kang monkeypox, ang pinakamabuting paraan upang maprotektahan ang iyong sarili at ang iba ay ang iwasan ang anumang uri ng pagtatalik (bibig, sa puwit, sa puwerta) at paghahalikan o paghahawakan ng mga katawan ng bawat isa – habang ikaw ay maysakit. **Lalong iwasan ang paghawak sa anumang pantal.** Huwag ibahagi ang mga gamit tulad ng tuwalya, fetish gear, sex toys, at mga sipilyo.

Kahit mabuti ang pakiramdam mo, narito ang ilang paraan para mabawasan ang iyong posibilidad na malantad sa monkeypox kung ikaw ay aktibo sa pakikipagtalik:

- Pansamantalang iwasan ang mga aktibidad na nagpapataas ng pagkakalantad sa monkeypox, hanggang ikaw ay nasa dalawang linggo na matapos ang iyong pangalawang dosis. Makakabawas ito nang malaki sa iyong panganib.

Magpatuloy sa Susunod na Pahina →

- Limitahan ang bilang ng iyong mga kapartner sa pakikipagtalik upang mabawasan ang posibilidad ng iyong pagkalantad.
- Ang mga lugar tulad ng mga back room, sauna, sex club, o pribado at publikong mga sex party kung saan nangyayari ang maseselan at madalas na walang pagkakakilanlang sekswal na pag-uugnayan sa maraming kapartner – ay mas malamang na makapagkalat ng monkeypox.
- Ang mga condom (latex o polyurethane) ay maaaring makaprotekta sa iyong puwit (butas ng puwit), bibig, ari, o puwerta mula sa pagkalantad sa monkeypox. Gayunpaman, maaaring hindi mahadlangan ng mga condom lamang ang lahat ng pagkalantad sa monkeypox, dahil magkaroon ng pantal sa mga iba pang parte ng katawan.
- Ang gloves (latex, polyurethane, o nitrile) ay maaari ring makabawas sa posibilidad ng pagkalantad kung inilagay ang mga daliri o kamay sa puwerta o sa puwit. Dapat matakpan ng gloves ang lahat ng nakalantad na balat at maingat na alisin upang maiwasang mahawakan ang panlabas na ibabaw.
- Iwasan ang paghahalikan o pagpapalitan ng dura, dahil maaaring kumalat ang monkeypox sa ganitong paraan.
- Mag-masturbate nang magkasama nang magkalayo, nang hindi hinahawakan ang isa't isa at nang hindi hinahawakan ang anumang pantal.
- Magkaroon ng virtual sex nang walang personal na pagdidikitan.
- Pag-isipang makipagtalik nang nakasuot ang damit sa o tumatakip sa mga bahagi na may pantal, at bawasan ang pagdidikitan ng balat hanggang maaari. Ang leather o latex gear ay maaari ring magbigay ng hadlang sa pagdidikitan ng balat; siguraduhin lang na palitan o linisin ang mga damit/gear sa pagitan ng mga kapartner at matapos gamitin.

- Tandaan na ang monkeypox ay maaari ring kumalat sa pamamagitan ng mga lumalabas mula sa sistema ng paghinga kapag may malapitan, harapang pakikipag-ugnayan.
- Tandaang hugasan ang iyong mga kamay, fetish gear, sex toys, at anumang tela (sa higaan, tuwalya, damit) matapos makipagtalik.



Ano ang dapat gawin ng isang tao kung mayroon silang bago o hindi maipaliwanag na pantal o iba pang mga sintomas?

- Iwasan ang pagtatalik o pagiging malapit sa kahit sino hanggang masuri ka ng isang provider ng pangangalagang pangkalusugan.
- Kung wala kang provider o seguro sa kalusugan, bumisita sa isang pampublikong klinika ng kalusugan na malapit sa iyo.
- Kapag magpapatingin ka sa isang provider ng pangangalagang pangkalusugan, magsuot ng mask, sabihin sa kanila na umiikot ang virus na ito sa lugar.
- Iwasan ang mga pagtitipon, lalo na kung kasama rito ang malapitan, personal na pag-uugnayan, pagdidikitan ng balat.

