

MONKEYPOX

Ano ang Kailangan Ninyong Malaman tungkol sa Monkeypox kung Kayo ay isang Kabataan

Mapupuntahang link: <https://www.cdc.gov/poxvirus/monkeypox/teens-young-adults.html>

Ano ang monkeypox?

Ang monkeypox ay isang bihirang sakit.

- Kung magka-monkeypox kayo, maaari kayong magkaroon ng lagnat, panginingig, namamagang mga kalamnan, pananakit ng ulo, o pagkapagod at pagkatapos ay magkapantal.
 - » Kung minsan, maaari kayong magkapantal muna, na susundan ng iba pang mga sintomas.
 - » Maaari kayong magkapantal lamang nang hindi nagkakaroon ng iba pang mga sintomas. Ang pantal ay maaaring magmukhang mga tigyawat o paltos.
 - » Ang pantal ay karaniwang sa mukha, sa loob ng bibig, at sa iba pang mga bahagi ng inyong katawan tulad ng inyong mga kamay, dibdib, at ari.
- Bagaman dapat kayong gumaling sa loob ng 2-4 na linggo, dapat kayong magpatingin sa isang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan sa sandaling magkaroon kayo ng mga sintomas na maaaring mula sa monkeypox.
- Kung kayo ay mayroong huminang sistemang panlaban sa sakit (mula sa HIV, kanser, isang organ transplant, o iba pang dahilan), buntis, o mayroong iba pang mga problema sa balat tulad ng eczema, maaari kayong magkasakit nang mas malubha mula sa monkeypox.



Paano kayo nagkakaroon ng monkeypox?

Hindi madaling kumalat ang monkeypox sa pagitan ng mga tao.



- Maaari kayong magka-monkeypox mula sa malapitan at dikit sa balat na pakikisalamuha sa isang taong may pantal o mga langib mula sa monkeypox.
 - » Halimbawa, maaaring kasama rito ang sa panahon ng pakikipagyakapan, pakikipag-cuddle, isang masahe, o malapitang contact sports.



- Kasama rin dito ang pagkakadikit sa mga maliliit na patak ng laway sa panahon ng malapitang pakikipag-usap o pakikipaghalikan.
- Maaari din itong kumalat sa pamamagitan ng sekswal na pakikipag-ugnayan kabilang ang paghawak sa ari, at oral, anal, o vaginal na pakikipagtalik.
- Maaari din kayong magka-monkeypox mula sa pagkakadikit sa mga bagay, tela (damit, sapin ng kama, o tuwalya), at mga ibabaw na ginamit ng isang taong may monkeypox.



Ano ang maaari kong gawin upang protektahan ang aking sarili?

Ang pinakamagandang paraan upang protektahan ang inyong sarili ay iwasan ang dikit sa balat na pakikisalamuha sa sinumang may pantal na mukhang monkeypox.

Kung alam ninyo na ang isang kaibigan o miyembro ng pamilya ay na-diagnose na may monkeypox:



- Sikaping umiwas sa pakikisalamuha sa kanila kung maaari.
- Kung kailangan ninyo silang makasama sa loob ng 6 na talampakan, dapat kayong magsuot ng respirator o masikip na mask at dapat silang magsuot ng masikip na mask.
- Huwag magsalo sa mga kubyertos o tasa.
- Huwag hawakan ang kanilang mga sapin ng kama, kumot, tuwalya, o damit. Kung mahahawakan man ninyo ang alinman sa mga bagay na ito, dapat kayong maghugas ng inyong mga kamay gamit ang sabon at tubig o gumamit ng alcohol-based na pang-sanitize ng kamay.



Kung kayo ay aktibo sa pakikipagtalik, makipag-usap sa inyong kapareha tungkol sa anumang mga kamakailang karamdaman. Mamalayan ang anumang bago o hindi maipaliwang na pantal sa inyong katawan o sa katawan ng inyong kapareha, kabilang ang ari at puwit. Kung kayo o ang inyong kapareha ay kamakailang nagkasakit, kasalukuyang may mga sintomas ng monkeypox, o may bago o hindi maipaliwanag na pantal, huwag maghalikan, mag-cuddle, magyakapan, hawakan ang ari ng isa't isa, o magkaroon ng oral, vaginal, o anal na pakikipagtalik.

Ano ang dapat kong gawin kung sa palagay ko ay mayroon akong monkeypox?

Kung mayroon kayong bago o hindi maipaliwanag na pantal o iba pang mga sintomas ng monkeypox, magpatingin sa isang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o sa klinika sa kalusugan ng inyong paaralan. Maaari din kayong bumisita sa isang klinika sa kalusugan ng publiko. Ang isang klinika sa kalusugan ng publiko ay maaaring magandang opsyon kung wala kayong regular na doktor o seguro. Ipaalam sa doktor o nars na nag-aalala kayo tungkol sa monkeypox.

Kung sa tingin ninyo ay mayroon kayong monkeypox, takpan ang lahat ng bahagi ng pantal gamit ang damit, guwantes, o mga bendahe, at magsuot ng mask. Tandaan na:

- Iwasang hawakan ang sinuman hanggang sa nakapunta na kayo sa doktor.
- Kung positibo ang resulta ng inyong pagsusuri, sundin ang mga rekomendasyon ng inyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.
- Maghugas ng inyong mga kamay nang madalas at sikaping huwag hawakan ang inyong mga mata. Kung nagsusuot kayo ng mga contact lens, magsuot ng salamin sa halip, kung maari, upang maiwasang mahawahan ang inyong mga mata.
- Manatili sa isang espasyong malayo sa iba hanggang sa humilom na ang inyong pantal, nalagas ang lahat ng langib, at nabuo ang isang bagong patong ng buong balat. Maaaring mangahulugan ito ng pagsusuot ng mask sa paligid ng iba sa lugar na tinitirhan ninyo at paglilinis at pagdidisimpekta nang madalas.
- Dapat ninyong sikaping umiwas sa pakikisalamuha sa mga alagang hayop at sa mga taong mas malamang na magkasakit nang husto, tulad ng mga batang wala pang 8 taong gulang, mga taong buntis, at mga taong may huminang mga sistemang panlaban sa sakit o ilang partikular na kondisyon sa balat.

Kung mayroon akong mga tanong, sino ang makakasagot sa mga ito?

Kung mayroon kayong mga tanong at kumportable kayo, makipag-usap sa magulang o iba pang pinagkakatiwalaang matanda.

Mahalagang makipag-usap nang tapat sa isang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa anumang mga alalahanin na maaaring mayroon kayo tungkol sa monkeypox, lalo na kung alam ninyong nagpalipas kayo ng oras kasama ng isang taong nagkaroon ng monkeypox. Maaari kayong humiling ng oras nang mag-isa kasama ng isang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan sa inyong susunod na pagbisita upang talakayin ang inyong mga alalahanin sa pribado.

