



# MONKEYPOX

## Gabay para sa mga Taong Nalantad sa Monkeypox

### 1. Ano ang dapat kong gawin kung nalantad ako sa taong may monkeypox?

- **Subaybayan ang iyong kalusugan.** Ang mga taong nagkakaroon ng monkeypox ay karaniwang nagkakaroon ng mga sintomas 7-14 araw (at hanggang 21 araw) pagkatapos malantad. Kung magkakaroon ka ng mga sintomas (tingnan sa ibaba), maging handa na ibukod ang iyong sarili sa iba.
- **Magpabakuna** kung hindi mo pa nakumpleto ang dalawang dosis na serye ng bakuna sa monkeypox. Ang pagkuha ng dosis ng monkeypox sa loob ng 4 na araw pagkatapos ng pagkakalantad ay maaaring makatulong na mapigilan na ikaw ay mahawa. Ang pagbabakuna 4-14 araw pagkatapos ng pagkakalantad ay maaaring maging hindi mas malala ang iyong impeksyon. Alamin pa ang mas marami sa [ph.lacounty.gov/monkeypox/vaccine.htm](http://ph.lacounty.gov/monkeypox/vaccine.htm).
- **Mangyaring sagutin ang mga tawag mula sa Pamublikong Kalusugan.** Kung ikaw ay pinangalanan bilang isang nakasalamuha ng taong may monkeypox, maaaring makipag-ugnayan sa iyo ang Pamublikong Kalusugan upang malaman kung ano ang iyong nararamdaman at mag-alok ng pagbabakuna kung naaangkop.

### 2. Anong mga palatandaan at sintomas ang dapat kong bantayan?

Ang pinakakaraniwang sintomas ng monkeypox ay pantal na maaaring:

- Mukhang mga bukol, tagihawat, paltos, o langib at dadaan sa ilang yugto bago gumaling. Sa pangkalahatan, ang pantal ay nagsisimula bilang pula, patag na batik, at pagkatapos ay nagiging mga bukol. Ang mga bukol na iyon ay maaaring mapuno ng likido na nagiging nana. Ang mga bukol pagkatapos ay nagbabalat at nagiging langib.
- Nasa o malapit sa ari (ari ng lalaki, bayag, labi ng ari ng babae, at ari ng babae), puwit (butas ng puwit), bibig, o iba pang bahagi tulad ng mga kamay, paa, dibdib, at mukha.
- Kumalat sa buong katawan, o maaaring limitado sa isang lugar. Maaaring may ilang mga bukol o paltos lamang.
- Maging masakit at/o makati. Ang ilang mga tao ay may matinding pananakit, lalo na kung ang pantal ay nasa loob ng kanilang bibig o puwit.

Bukod pa sa pantal, ang mga tao ay maaari ring magkaroon ng mga sintomas na tulad ng trangkaso. Maaaring limitaw ang mga ito 1-4 na araw bago magsimula ang pantal o pagkatapos magsimula ng pantal. Kasama sa mga ito ang lagnat/panginginig, namamagang mga kulani, pagkahapo, pananakit ng kalamnan, at sakit ng ulo.

### 3. Gaano katagal nakakahawa ang taong may monkeypox?

Ang taong may monkeypox ay maaaring maikalat ito sa iba mula sa oras na magsimula ang kanilang mga sintomas hanggang sa ganap na gumaling ang pantal, lahat ng langib ay natanggal na, at ang sariwang patong ng balat ay nabuo na. Ito ay karaniwang tumatagal ng 2 hanggang 4 na linggo.

Pinag-aaralan pa rin ng mga siyentipiko kung ang mga taong may monkeypox ay maaaring maikalat ang impeksyon kapag wala silang mga sintomas, gaano kadalas kumakalat ang monkeypox, kapag ang taong may monkeypox ay maaaring mas malamang na maikalat ito sa pamamagitan ng mga maliliit na patak galing sa paghinga, at anumang iba pang uri ng pakikipag-ugnayan o pag-uugali na maaaring ilagay ang mga tao sa mas mataas na panganib. Ang Pamublikong Kalusugan ay patuloy na magbabahagi ng impormasyon kapag kami ay mas marami pang malalaman.



# MONKEYPOX

## Gabay para sa mga Taong Nalantad sa Monkeypox

### 4. Kailangan ko bang iwasan ang anumang aktibidad?

Hangga't wala kang anumang mga sintomas ng monkeypox (tingnan sa itaas), maaari mong ipagpatuloy ang iyong nakaugaliang pang-araw-araw na gawain (hal., pumunta sa trabaho, paaralan). Gayunpaman, hindi ka dapat mag-abuloy ng dugo, selyula, tisyu, gatas ng ina, semilya, o mga bahagi ng katawan (organ) sa panahon ng iyong 21-araw na panahon ng pagsubaybay sa sintomas.

### 5. Ano ang dapat kong gawin kung magkaroon ako ng mga palatandaan o mga sintomas ng monkeypox?

Magpatingin sa isang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan sa lalong madaling panahon kung magkaroon ka ng bagong pantal, sugat, o sugat sa balat sa anumang bahagi ng iyong katawan at/o magkaroon ng mga sintomas na tulad ng trangkaso. Siguraduhing sabihin sa kanila ang tungkol sa iyong pagkakalantad sa monkeypox. Takpan ang iyong pantal at magsuot ng maayos na kasyang na maskara kapag pumunta ka sa tagapagbigay.

Kung wala kang provider o seguro sa kalusugan, tawagan ang Sentro ng Tawagan ng Pamublikong Kalusugan sa 1-833-540-0473 (bukas araw-araw 8am hanggang 8:30pm). Kung mayroon kang pantal, maaari mo ring i-akses ang mga serbisyo sa Klinika ng Sekswal na Pangkalusugan ng Pamublikong Kalusugan (tingnan ang iskedyl [dito](#)).

Kung mayroon kang pantal na inaalala ng tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan na maaaring monkeypox, susuriin ka nila. Papahiran nila ng pamunas ang mga sugat sa iyong balat, o mga bahagi ng iyong pantal, at ipapadala ang mga pamunas sa isang lab para masuri ang monkeypox.

Hanggang hindi mo alam na wala kang monkeypox, dapat kang gumawa ng mga hakbang upang mabawasan ang panganib ng pagkalat ng impeksyon sa pamamagitan ng paglayo sa iba. Sundin ang [Mga Tagubilin sa Pagbubukod dahil sa Monkeypox](#).

### 6. Ano ang dapat kong gawin kung ako ay nadayagnos na mayroong monkeypox?

Kung ikaw ay nadayagnos na may monkeypox, dapat kang magbukod upang maprotektahan ang iba. Sundin ang [Mga Tagubilin sa Pagbubukod para sa Taong mayroong Monkeypox](#) na makikita sa maraming mga wika sa [ph.lacounty.gov/monkeypox](http://ph.lacounty.gov/monkeypox).

Makipag-ugnayan sa iyong mga kapartner sa pakikipagtalik at mga taong nagkaroon ka ng napakalapit, matalik at/o matagal na kontak mula nang magsimula ang iyong mga sintomas. Gawin ito sa lalong madaling panahon upang maikonsidera nilang [magpabakuna](#) (kung hindi pa sila nabakunahan para sa monkeypox). Maaari din nilang bantayan ang anumang sintomas ng monkeypox.

Mangyaring sagutin ang mga tawag mula sa Pamublikong Kalusugan. Kung ikaw ay nadayagnos na may monkeypox, sila ay makikipag-ugnayan sa iyo upang tanungin ka tungkol sa iyong mga pagkakalantad at aktibidad bago at pagkatapos mong magkaroon ng mga sintomas. Ito ay upang subukang malaman kung paano ka maaaring nalantad sa monkeypox at upang makatulong na makilala ang ibang mga tao na maaaring nalantad.



# MONKEYPOX

## Gabay para sa mga Taong Nalantad sa Monkeypox

### 7. Saan ako pwedeng pumunta para makakuha pa ng mas maraming impormasyon?

**Los Angeles County, Department of Public Health**

[ph.lacounty.gov/monkeypox](https://ph.lacounty.gov/monkeypox)

[ph.lacounty.gov/monkeypox/vaccine.htm](https://ph.lacounty.gov/monkeypox/vaccine.htm)

**Centers for Disease Control and Prevention**

[cdc.gov/poxvirus/monkeypox/index.html](https://cdc.gov/poxvirus/monkeypox/index.html)

**California Department of Public Health**

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Monkeypox.aspx>

