



# MONKEYPOX

## Mga Tagubilin sa Pagbubukod para sa mga Taong may Monkeypox

Ang gabay na ito ay para sa mga taong nadayagnos na mayroong monkeypox. Para din ito sa mga taong pinaghihinalaang mayroong monkeypox hanggang sa magkaroon sila ng negatibong resulta mula sa kanilang pagsusuri. Ang magkakaibang gabay ay magagamit ng mga tao sa kapaligiran ng pag-aalagang pangkalusugan o sa kapaligiran ng magkakasamang tao, katulad ng pasilidad ng bilangguan at silungan ng mga walang tirahan.

**Importanteng sundin ang mga gabay na ito para protektahan ang iba at mabawasan ang pagkakatatag ng monkeypox.**

### PAANO NAIKAKALAT ANG MONKEYPOX

Ang monkeypox ay naikakalat sa pamamagitan ng:

- Direktang balat sa balat na kontak sa sugat o langib mula sa taong mayroong monkeypox.
- Direktang kontak sa likido ng katawan o inilalabas ng palahingan mula sa taong mayroong monkeypox, katulad ng likidong inilalabas ng sugat sa balat o laway na nagkaroon ng kontak sa sugat sa bibig.
- Natinik/naturok ng Matulis na bagay (katulad ng karayom) na sumagi sa mga sugat o likido ng katawan ng taong mayroong monkeypox.
- Hinahawakan ang mga bagay (katulad ng panlatag sa kama, mga tuwalya, damit) na sumagi sa mga sugat o likido ng katawan ng taong mayroong monkeypox.

Ang taong mayroong monkeypox ay maaaring maikalat ito sa iba mula sa oras na nagsimula ang mga sintomas hanggang sa ang pantal ay gumaling na, matanggal ang mga langib, at magkaroon ng bagong patong ng balat. Pangkaraniwang tumatagal ito ng 2 hanggang 4 na linggo.

Ang taong buntis na mayroong monkeypox ay maaaring maikalat ang virus sa kanilang sanggol sa sinapupunan sa pamamagitan ng placentang. Ang virus ay maaari ring maipasa sa sanggol sa pamamagitan ng malapitang kontak sa panahon ng panganganak at pagkatapos manganak.

Para sa mas maraming pang impormasyon, tingnan ang mga kadalasang mga katanungan na makikita sa [ph.lacounty.gov/monkeypox](http://ph.lacounty.gov/monkeypox)

### KAILAN MAGBUBUKOD

**Dapat kang magbukod sa bahay kapag:**

- Pinaghihinilaang ikaw ay mayroong monkeypox, hanggang sa sabihin ng doktor na wala.
- Mayroon kang monkeypox, hanggang sa makatugon ka sa mga pamantayan na magpatuloy ng limitado o normal na mga aktibidad na isinasaad sa ibaba.

Manatili sa bahay maliban kung kailangan mong lumabas ng bahay dahil sa emerhensya o para pumunta sa doktor

**Pwede mong ituloy ang limitadong mga aktibidad sa labas ng iyong bahay kung ANG LAHAT ng mga sumusunod na pamantayan ay natugunan:**

- Hindi ka nagkaroon ng lagnat o mga sintomas sa palahingan ng hindi bababa sa 48 oras ng hindi gumagamit ng medisina ng nagpapababa ng lagnat; AT
- Hindi ka na nagkaroon ng mga bagong lumalabas na sugat ng hindi bababa sa 48 oras; AT
- Anumang sugat na hindi pwedeng takpan ay magaling na magaling na (ang mga ito ay, mga langib na natanggal na at mayroong bagong patong na ng mga balat na nabuo sa mga lugar ng dating may sugat).



# MONKEYPOX

## Mga Tagubilin sa Pagbubukod para sa mga Taong may Monkeypox

Kapag natugunan mo na ang lahat ng mga pamantayang ito, maaari mo ng ipagpatuloy ang mga limitadong aktibidad sa labas ng iyong bahay hanggat hindi sila kinabibilangan ng malapitang pisikal na kontak kasama ng iba o hindi kinakailangang mga pagbisita sa mga kapaligirang nakakabahala (tingnan ang kahon sa ibaba). Dapat mong sundin ang mga pag-iingat na inilarawan sa *Pag-iingat na dapat gawin sa labas ng bahay* sa ibaba.

### **Pagbabaliksa trabaho**

Kung matugunan mo na ang lahat ng pamantayan na nasa itaas para ipagpatuloy ang mga limitadong aktibidad sa labas ng bahay, pwede ka ng bumalik sa harapang personal sa trabaho kung\*:

- Ang iyong trabaho ay hindi kabilang ang direktang pag-aalagang pisikal o kontak sa iba, halimbawa, pagmamasaha, estheticians, trabahahong sekswal;
- Hindi ka nagtatrabaho sa kapaligirang nakakabahala (*tingnan ang kahon sa ibaba*); AT
- Hindi mo makayanang magtrabaho ng malayo gamit ang kompyuter (virtually).

\*Bago bumalik sa trabaho, itanong sa iyong amo dahil maaaring merong karagdagang patakaran base sa Cal/OSHA o naglilisensya o mga kinatawan ng nagbibigay ng sertipikasyon.

Kung hindi mo matugunan itong pagbabaliksa trabaho na pamantayan, **hindi ka dapat bumalik sa harapang personal sa trabaho** hanggang sa matugunan mo ang pamantayan para makapagpatuloy ng normal na mga akitibidad (*tingnan sa ibaba*).

### **Pagbalik sa paaralan**

Ang mga batang 8 taong gulang pataas na nakakatugon sa lahat ng pamantayan sa itaas para ipagpatuloy ang limitadong aktibidad sa labas ng bahay, ay maaaring bumalik sa harapang personal sa paaralan at iba pang mga kapaligiran (bago/pagkatapos ng mga programa sa paaralan, atbp.) hangga't hindi sila nakikilahok sa anumang aktibidad na kinabibilangan ng malapit na pisikal na kontak kasama ng iba, tulad ng palakasang may kontak.

Ang mga batang wala pang 8 taong gulang ay hindi dapat bumalik sa harapang personal na pag-aalaga ng bata o paaralan hanggang sa matugunan nila ang mga pamantayan upang ipagpatuloy ang mga normal na aktibidad (*tingnan sa ibaba*).

### **Kapaligiran ng Pagkabahala**

Ang mga Kapaligiran ng pagkabahala ay kinabibilangan ng:

- Mga silungan ng mga walang tirahan, mga silungan ng migrante, mga silungang pang emerhensya, at pasilidad ng tirahan ng paggamot sa droga
- Kapaligiran ng Pag-aalaga sa kalusugan
- Estado at lokal na pasilidad ng bilangguan at mga sentro ng piitan
- Pangmatagalang pag-aalaga, mga pasilidad ng pangangalaga sa matatanda at senior, at mga serbisyo sa bahay na kinabibilangan ng pangangalagang pisikal
- Pambatang pag-aalaga at mga kapiligiran ng mga batang di pa nag-aaral (preschool) na na-aalaga sa mga bata mula sa kamusmusan hanggang sa bago mag-aral (pre-school), ipagpapalagay na magkakaroon ng malapitang pisikal na kontak para sa pagda-diaper, paggamit ng banyo, pagpapakain, paglilinis at pangkalahatang pakikihalubilo
- Ang mga paaralang K-12 at iba pang mga kapaligiran (bago/pagkatapos ng mga programa ng paaralan) na nagbibigay ng pangangalaga sa mga batang may sapat na edad sa pag-aaral na mas bata pa sa edad na 8 taong gulang pataas na ang pag-aalaga ay nangangailangan ng malapitang pisikal na kontak, kung ang mga tungkulin sa trabaho ay nangangailangan ng direktang pisikal na kontak sa mga bata



# MONKEYPOX

## Mga Tagubilin sa Pagbubukod para sa mga Taong may Monkeypox

### Maari mong ituloy ang mga normal na aktibidad kapag:

- Ang lahat ng sugat mo sa balat ay gumaling na (iyon ay, natanggal na ang mga langib at may bagong patong na ng balat ang nabuo sa kung saan dating may sugat) AT
- Iba pang anumang mga sintomas, kabilang ang lagnat na nawala na ng hindi bababa sa 48 na oras ng hindi gumagamit ng medisina ng nakakapagbababa ng lagnat.

*Paalala tungkol sa pakikipagtalik:* Maaaring may panganib na maipasa ang monkeypox sa iyong kapartner sa pakikipagtalik kahit na gumaling na ang iyong mga sugat. Ito ay dahil ang virus ay maaaring manatili sa semilya at sa iba pang inilalabas ng ari. Kung ikaw ay nakipagtalik pagkatapos na tapusin ang pagbubukod, hanggang sa hindi pa namin alam ang mas marami, inirerekomenda na gumamit ng mga kondom ng 12 linggo.

## TAGUBILIN

### Pag-iingat sa bahay

Sundin itong mga tagubilin para protektahan ang iba sa bahay hanggang sa matugunan mo ang pamantayan para ipagpatuloy ang mga normal na aktibidad.

- Laging takpan ang mga sugat sa balat (*tingnan ang mga sugat sa balat sa ibaba*).
- Iwasan ang malapitang kontak sa mga tao at mga hayop na kasama mo sa tirahan
  - Matulog sa hiwalay na kuwarto kung posible.
  - Gamitin ang hiwalay na banyo kung posible. Kung hindi, linisin at disimpektahin mo ito ng iyong sarili at sundin ang gabay ng CDC na nasa webpage na [Paglilinis at Pagdisimpekta sa Iyong Bahay, Lugar ng Trabaho, at Iba pang Kapaligirang Pangkomunidad](#).
  - Bawasan ang oras na ginugugol sa parehong kwarto kasama ang iba. Kung kailangan mong gumugol ng oras sa parehong kuwarto ng ibang tao sa iyong sambahayan, takpan ang lahat ng sugat sa balat ng damit, gwantes at/o ng mga benda ayon sa nararapat at bawasan ang pisikal na kontak. Bukod dito, ikaw, at ang tao na nasa parehong kwarto na kasama mo (kung mas matanda sa 2 taong gulang) ay dapat na magsuot ng maayos na kasyang maskara o respireytor kapag ikaw ay malapit ang pakikisalamuha (halimbawa, nasa loob ng 6 na talampakan) ng mas matagal sa madaling pakikisalamuha. Partikular itong importante na subukang iwasan ang matagalang pakikisalamuha sa mga mas batang mga bata at mga taong nagdadalang tao, nagpapasuso, o may pinipigil na imyunidad, o mga taong may kasaysayan ng alerdyi sa balat (atopic dermatitis) o eczema dahil sila ay maaaring nasa mas mataas na panganib ng lubhang pagkakasakit.
- Iwasan ang pagyayapusan; pagyayakap-yakap, pagmamasaha; paghahalikan; pagtulog sa parehong kama; pagkakaroon ng sekswal na pakikipagtalik gamit ang bibig, puwit, at ari ng babae; o paghawak sa mga ari o puwit ng iba o iba pang dikitang balat sa balat na kontak sa ibang mga tao. Huwag ipahiram ang mga bagay na iyong ginamit sa ibang tao o hayop, kabilang ang kobre-kama, mga twalya, damit, mga kagamitan sa pagkain, mga tasa, at iba pang mga elektronikong kagamitan, maliban na lang kung ang mga ito ay nalinis at nadisimpekta na (*tingnan sa ibaba*).
- Labhan o disimpektahin ang mga bagay na naisuot na o nahawakan na at linisin at disimpektahin ang mga ibabaw na nasagi ng sugat ng balat. Linisin mo ito ng iyong sarili kung posible.
- Subukang iwasan na makontamina ang binalutang mwebles at iba pang mga gamit na may mga maliliit na butas na materyales na hindi pwedeng labhan sa pamamagitan ng paglalagay ng telang maitataklob, hindi nababasang taklob sa kutson, mga kumot, o mga trapal para mataklob ang mga ibabaw na ito.
- Hugasan ang iyong mga kamay ng madalas sa buong araw, lalong lalo na pagkatapos ng direktang kontak sa mga sugat. Ang iba pang mga myembro ng sambahayan ay dapat ding maghugas ng kanilang mga



# MONKEYPOX

## Mga Tagubilin sa Pagbubukod para sa mga Taong may Monkeypox

kamay ng madalas. Gamitin ang sabon at tubig ng 20 segundo o mga sanitizer para sa kamay na naglalaman ng hindi bababa sa 60% ng alkohol.

### Bawasan ang panganib ng pagkalat ng mga sugat sa iba't ibang bahagi ng iyong katawan

- Iwasan ang paggamit ng mga contact lens para mapigilan ang pagkalat ng impeksyon sa iyong mga mata.
- Iwasan ang pag-ahit sa bahagi ng iyong katawan na mayroong sugat/pantal sa balat.

### Paglilinis, pagdisimpekta, at pagtatapon ng basura

- **Labahin** (halimbawa, kobre-kama, mga twalya, damit) ay maaaring labhan sa karaniwang makina ng labahan (washing machine) gamit ang mainit na tubig at sabong panlaba. Ang maruming labahin ay hindi dapat ipagpag o hawakan na maaaring maikalat ang maliliit na butil na nakakahawa.
  - Kung ang ibang tao ay dapat na hawakan ang iyong hindi pa nalalabhang labahin, para mabawasan ang panganib ng kanilang pagkakalantad, dapat silang magsuot ng naitatapong gwantes at maayos na kasyang maskara at takpan ang nakalantad na balat na maaaring magkaroon ng kontak sa hindi ba nalalabhang labahin.
- **Linisin at disimpektahin ang malimit na hawakang mga gamit.** Kung ang ibang tao ang gagawa nito, dapat silang magsuot, sa pinakamababa, ng mga naitatapong gwantes at respireytor
  - **Ang mga pinggan at mga gamit sa pagkain** ay dapat na hugasan sa makinang hugasan ng mga pinggan (dishwasher) o gamit ang kamay sa mainit na tubig at sabong panghugas.
  - **Ang mga nakontaminang mga ibabaw** ay dapat na linisin at disimpektahin. Maraming pangkaraniwang panglinis/pagdisimpekta na pangbahay ay maaaring gamitin – tingnan ang [EPA website](#) para sa listahan na nakarehistro sa EPA na mga pangdisimpekta.
    - Basahin ang mga direksyon ng mga taga manupaktura; siguraduhing ito ang mga tamang produkto para sa iyong ibabaw.
    - Paunang linisin ang ibabaw ng sabon at tubig kung ang direksyon ay nagsasaad ng paunang paglilinis o kung ang ibabaw ay kitang marumi. Ang dumi ay maaring makasagabal sa paggana ng pangdisimpekta.
    - Sundin ang mga tagubilin sa tagal ng kontak; ang ibabaw ay dapat na manatiling basa sa tamang oras na isinaad para masigurado na ang produkto ay epektibo. Lagyan muli kung kinakailangan.
- **Basura/Patapon:** Magkaroon ng basurahang may balot na nasa kwarto kung saan ka nagbubukod para sa mga tapunan ng gwantes, mga benda, mga twalyang papel at iba pang pangkalahatang basura. Isara ang bag at itapon sa regular na basurahan. Magsuot ng mga gwantes kapag humahawak at nagtatapon ng basura.

Tignan ang [Paglilinis at Pagdisimpekta sa Bahay, Lugar ng Trabaho, at Iba pang Kapaligiring Pangkomunidad](#) ng CDC para sa mas marami pang impormasyon at mungkahi tungkol sa paglilinis habang mayroon o pagkatapos na magkaroon ng monkeypox.



### Mga sugat sa balat

**Takpan ang mga hindi pa gumagaling na sugat sa balat hanggang possible kung may kasama kang naninirahan o may kontak sa iba.**

- Takpan ang mga sugat ng damit, o piraso ng gasa na pinanatili sa lugar ng paunang panlunas (first aid) na teyp o benda na halos natatagusan (isang pinapayagang dumaloy ang hangin papasok at palabas, ngunit hindi likido), halimbawa, Tegaderm™ na may gasang sapin o kapareho.
- Magsuot ng gwantes para takpan ang mga sugat sa mga kamay.
- Pigilan ang mga sugat na sumagi sa ibang tao o bagay na maaaring gamitin ng iba.
- Sundin ang mga rekomendasyon ng tagapagbigay ng pag-aalaga na pangkalusugan sa pag-aalaga ng sugat. Humingi ng medikal na atensyon kung merong mga palatandaan ng pangalawang impeksyon ng bakterya, kabilang ang lagnat, nana, o tumataas na init, pamumula, at pamamaga ng balat na pumapalibot sa mga sugat.
- Palitan ang mga bendahe ng iyong sarili kung posible – magsuot ng naitatapong mga gwantes at hugasan ang iyong mga kamay sa lalong madaling panahon pagkatapos na itapon ang mga gwantes. Kung kailangan mong linisin o maglagay ng bendahe sa mga sugat, ang taong tumutulong ay dapat na magsuot, sa pinakamababa, ng naitatapong mga gwantes, mahabang manggas, at maayos ang pagkakakasyang maskara o respireytor. Ang anumang damit na magkaroon ng kontak sa mga sugat habang nagpapalit ng bendahe ay dapat na labhan kaagad. Tingan sa itaas para sa pagtatapon ng mga nakontaminang basura (halimbawa, mga bendahe, gwantes).

### Mga maskara at respireytor

**Magsuot ng respireytor o maayos na kasyang maskara sa lahat ng oras kapag ikaw ay may kontak sa ibang tao hanggang sa hindi pa gumagaling ang mga sugat sa balat at iba pang mga sintomas ay naresolba na ng hindi bababa sa 48 na oras.**

Posible na ang monkeypox virus ay kumalat sa pamamagitan ng inilalabas ng palahingahan. Para maging ligtas, inirerekomenda na ikaw ay magsuot ng maayos na kasyang maskara o respireytor sa paligid ng iba habang ikaw ay nakakahawa. Bukod pa rito, ang mga myembro ng iyong sambahayan ay dapat ring magsuot ng maayos na kasyang maskara o respireytor kung sila ay magkakaroon ng malapitang kontak sa iyo. Ang mga respireytor na katulad ng N95, KN95 at KF94 ay nagbibigay ng pinakamagaling na proteksyon.

### Mga Alagang Hayop sa Bahay

Posible na ang mga alagang hayop sa bahay ay mahawahan or makontamina ng virus sa pamamagitan ng malapitang kontak sa nahawahang tao at maaaring maikalat ang virus sa iba. Iwasan ang malapitang kontak sa mga hayop o mga alagang hayop sa bahay at sundin ang gabay sa webpage ng CDC na [Mga Alagang Hayop sa Bahay](#) kung mayroon kang alagang hayop sa bahay. Ang malapitang kontak ay kinabibilangan ng paglalambing (petting), pagkarga, pagyapos, paghalik, paghimod, pagsasama sa lugar ng tulugan, at pagsasalo ng pagkain.

Kung kailangan mong ilakad ang iyong alagang hayop sa bahay sa labas, siguraduhin na ang sugat/pantal sa balat sa iyong katawan ay kumpletong natatakpan ng damit, gwantes, at/o mga benda, at magsuot ng maayos na kasyang maskara habang nasa labas ka ng iyong bahay.



# MONKEYPOX

## Mga Tagubilin sa Pagbubukod para sa mga Taong may Monkeypox

### Pag-iingat na gagawin sa labas ng bahay

Kung ikaw ay nagbubukod sa bahay ngunit kailangan mong lumabas para sa emerhensya o pumunta sa doktor:

- Ipagmaneho ang iyong sarilig kung makakaya. Kung ang pampublikong transportasyon o pinagsasamahang sinasakyan ay ang iyo lang na pagpipilian, subukang iwasan ang oras na punuan ang mga sasakyan. Panatilihin ang layo sa isa't isa hanggang posible at buksan ang mga bintana
- Takpan ang mga hindi pa magaling na mga sugat ng damit o mga benda (tingnan *Mga Sugat sa balat* sa itaas)
- Laging magsuot ng maayos na kasyang respireytor o maskara kapag may kontak sa ibang tao (tingnan ang *Mga Maskara at respireytor* sa itaas).
- Maghugas ng kamay ng madalas gamit ang sabon at tubig o sanitizer para sa kamay na base sa alkohol at iwasan ang direktang kontak sa mga sugat.

Kung iyong matutugunan ang lahat ng *pamantayan* para ituloy ang mga limitadong aktibidad sa labas ng iyong bahay:

- Sundin ang mga pag-iingat na nakalista sa itaas
- Huwag makibahagi sa mga aktibidad na kinabibilangan ng malapit na pisikal na kontak (halimbawa, masahe, pag-aalaga ng balat, at iba pa) o gumawa ng mga hindi kinakailangang pagbisita sa mga kapaligiran ng pinangangamba (tingnan ang kahon sa itaas)
- Huwag ipahiram ang mga twalya at iba pang personal na gamit sa iba
- Iwasan ang marami at siksikang kapaligiran katulad ng mga bar, club, pagdiriwang, saunas, at paliguang mga bahay (bath houses)
- Iwasan ang direktang balat sa balat na kontak o matalik na pisikal na kontak sa iba kabilang ang paghahalikan, pagyayapusan, at pakikipagtalik.

### Sabihin sa iyong malalapit na nakasalamuha na maaaring nalantad sila

Kontakin ang iyong kapareha sa pakikipagtalik at sinumang tao na nagkaroon ka ng napakalapit, matalik at/o matagal na kontak mula noong nagsimula ang iyong mga sintomas. Gawin ito sa lalong madaling panahon upang maikonsidera nila na [mabakunahan](#) (kung hindi pa sila nabakunahan para sa monkeypox). Ang pagpapabakuna pagkatapos ng pagkakaroon ay maaaring makapigil sa monkeypox o gawing hindi malala ang sakit. Maaari din nilang bantayan ang anumang sintomas ng monkeypox.

### Sagutin ang mga tawag mula sa Pampublikong Kalusugan

Mangyaring sagutin ang mga tawag mula sa Pampublikong Kalusugan. Makikipag-ugnayan sila upang tanungin ka tungkol sa iyong mga 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. Tatanungin ka rin nila kung kailangan mong gamutin o kung kailangan mong pumunta sa hospital.

### MAS MARAMI PANG IMPORMASYON

Kung mayroon kang mga katanungan, bisitahin ang [ph.lacounty.gov/monkeypox](http://ph.lacounty.gov/monkeypox) o ang webpage na monkeypox ng CDC na [Kapag ikaw ay may sakit](#) para sa mas marami pang impormasyon.

Kung wala kang tagapag-alaga sa kalusugan o maraming katanungan tungkol sa pagbubukod, tawagan ang Sentro ng Tawagan ng Pampublikong Kalusugan sa 1-833-540-0473 – bukas araw araw 8:00 ng umaga hanggang 8:30 ng gabi.