IBA PANG PARAAN UPANG PABABAIN ANG IYONG PANGANIB

habang nakikipagtalik at nasa mga sosyal na pagtitipon

- Makipag-usap sa (mga) sekswal na kapartner tungkol sa anumang kamakailang sakit at bago o hindi maipaliwanag na mga sugat/pantal pati sa mga ari at puwet. Iwasan ang pakikipagtalik o balat sa balat na kontak kung kahit sino sa inyong magkapartner ay may mga palatandaan o nadayagnos na may monkeypox.
- Huwag maghiraman ng hindi nahugasang mga gamit sa pagkain o tasa, tuwalya, higaan, o damit.
- Gumamit ng kondom. Ang mga kondom lang ay maaaring hindi sapat para mapigilan ang monkeypox. Ngunit maaari nito mabawasan ang panganib, at maaaring makatulong na mapigilan ang mga sugat sa sensitibong bahagi, tulad ng puwet, bibig, o ari.
- Bawasan ang bilang nga mga sekswal na kapartner.
- Iwasan ang mas mapanganib na mga aktibidad tulad ng pakikipagtalik sa hindi kakilala at sa mga sekswal na pagsasalo-salo.
- Iwasang pumunta sa mga lugar kung saan ang suot ng mga tao ay maninipis o halos wala na at kung saan mayroong direkta, matalik, at balat sa balat na kontak.
- Takpan ang lantad na balat sa matataong lugar.

Para sa mas marami pang impormasyon sa Monkeypox, bisitahin ang:
ph.lacounty.gov/Monkeypox/
9/15/2022 TAGALOG/FILIPINO

PAGGAMOT

Maraming tao na may monkeypox ay may banayad na sakit at gumagaling nang hindi ginagamot ng panlaban sa virus. Ang isang panlaban sa virus na gamot na tinatawag na tecovirimat (o TPOXX) ay maaaring ibigay sa mga taong may malalang monkeypox, kabilang ang mga sugat sa sensitibong bahagi o kirot na hindi nakokontrol ng mga hindi inireresetang (over-the-counter) remedyo. Maaari rin itong ibigay sa mga tao na mas malamang na magkasakit nang malala.

TAWAGAN AGAD ANG INYONG DOKTOR kung mayroon kayong bago, hindi maipaliwanag, na pantal o sugat sa alinmang parte ng inyong katawan. Mas lalo itong mahalaga kung nalantad ka sa isang tao na mayroong o pinaghihinalaang mayroong monkeypox.

KUNG WALA KANG DOKTOR:

- Tawagan ang Sentro ng Tawagan ng Pampublikong Kalusugan sa 1-833-540-0473 (7 araw sa isang linggo 8am – 8:30pm), o
- Bisitahin ang Public Health Sexual Health Clinic na malapit sa iyo.

I-SCAN ANG QR NA KODIGO PARA MAKAHANAP NG LOKASYON

ANO ANG DAPAT MONG MALAMAN TUNGKOL SA MONKEYPOX

County of Los Angeles Public Health

Ano ang monkeypox?

Ang Monkeypox ay isang nakakahawang sakit na dulot ng monkeypox virus. Sinumang nagkaroon ng malapit, personal na kontak sa taong may monkeypox ay nasa panganib.

Ano ang mga palatandaan at sintomas ng monkeypox?

Ang mga sintomas ng monkeypox ay karaniwang nagsisimula sa loob ng 3 linggo ng pagkalantad sa virus.

Ang pinakakaraniwang sintomas ay ang pantal na maaaring:

- Magmukhang mga bukol, tagihawat, paltos, o langib
- Nasa sa alinmang bahagi ng katawan kabilang ang mga ari, puwit, bibig, mga kamay at mukha
- Nasa isang lugar lamang o maaaring kumalat sa buong katawan
- Maaaring mangati o makirot (lalo na kung nasa loob ng bibig o puwit)

Ang mga tao ay maaaring magkaroon din ng mga sintomas na tulad ng trangkaso.

Lagnat/pangiginig

Pagkapagod, pananakit ng kalamnan, at sakit ng ulo

Pamamaga Ng mga kulani

Ang mga ito ay maaring lumitaw 1-4 araw bago o pagkatapos magsimula ang pantal. Hindi lahat ay nagkakaroon ng mga ganito.

Tandaan: ang pantal ay maaaring magmukhang kakaiba sa mga halimbawa na nasa itaas.

Paano kumakalat ang monkeypox?

Ang monkeypox ay alam na kumakalat sa pamamagitan ng malapit, matalik, at/o mahabang kontak, kabilang ang:

- Direktang pagdidikit ng mga balat sa balat sa pantal, langib, o sugat habang nakikipagtalik at iba pang matalik na kontak. Kabilang dito ang paghahalikan, pagmamasahe, at pagyayakapan.
- Ang pagkakaroon ng kontak sa mga inilalabas ng palahingan. Maaaring mangyari ito habang mayroong matagal, malapit, harapang kontak o matalik na pisikal na kontak, tulad ng paghahalikan, pagyayakapan at pakikipagtalik sa taong may monkeypox.
- Pagkakaroon ng kontak sa mga bagay at tela (tulad ng mga hindi pa nalabhang damit at kumot, mga tuwalya na maraming gumagamit) na nagamit na ng ibang taong may monkeypox at hindi pa nalilinis.

Ang taong mayroong monkeypox ay maaari itong maikalat sa iba sa oras na nagsimula ang mga sintomas hanggang sa gumaling ang pantal, natanggal ang mga langib, at may bagong patong ng balat. Karaniwan itong umaabot ng 2 hanggang 4 na linggo.

Ang isang buntis na may monkeypox ay maaaring maipasa ang virus sa kanyang sanggol sa sinapupunan sa pamamagitan ng plasenta.

Ang Monkeypox ay HINDI kumakalat sa pamamagitan ng karaniwang usapan o sa paglalakad na lumalampas sa taong mayroon nito.

Paano maiiwasan ang pagkakaroon ng Monkeypox

1. **Iwasan ang balat sa balat o matagal na malapit na kontak sa taong may mga sintomas ng monkeypox.**
   - Huwag direktang hawakan ang pantal o langib sa kanilang katawan.
   - Huwag humalik, yumakap, yumapos o makipagtalik (gamit ang bibig, puwit, ari ng babae) sa kanila
2. **Iwasan ang paghawak sa mga hindi pa nalilinis na bagay at materyales na nagamit na ng taong may mga sintomas ng monkeypox.**
   - Huwag paghiraman ang kama, tuwalya, damit, o mga kumot na hindi pa nalalabhan.
3. **Palaging maghugas ng mga kamay.**
   - Hugasan ang iyong mga kamay nang madalas gamit ang sabon at tubig o gumamit ng sanitizer para sa kamay na base sa alkohol. Lalo itong mahalaga bago at pagkatapos kumain o gumamit ng banyo. Iwasang hawakan ang iyong mukha ng hindi pa nahugasang mga kamay.
4. **Magpabakuna kung ikaw ay kwalipikado.**
   - Ang mga taong lubhang nanganganib sa monkeypox ay maaaring magpabakuna para mapapaba ang panganib na mahawahan. Ang bakuna ay maaari ring ibigay sa mga taong nalantad sa taong may monkeypox para mapigilan ang monkeypox o gawin itong di-gaanong kalubha. Upang malaman pa ang mas marami, makipag-usap sa iyong doktor o bumisita sa ph.lacounty.gov/monkeypox.