

## मंकीपॉक्स और यौन स्वास्थ्य: आपको क्या पता होना चाहिए

मंकीपॉक्स एक वायरस के कारण होने वाला संक्रमण है। लक्षण हल्के हो सकते हैं, लेकिन कुछ मामले अधिक गंभीर हो सकते हैं और उन्हें अस्पताल में भर्ती होने की आवश्यकता हो सकती है। सुरक्षित रहने और इस संक्रमण को फैलने से रोकने के लिए आपको निम्न जानने की आवश्यकता है।

### मंकीपॉक्स के लक्षण क्या हैं?

लक्षणों में शामिल हो सकते हैं:

- चकत्ते, गांठें या फफोले जो जननांगों या उनके आसपास या अन्य भागों (जैसे हाथ, पैर, चेहरे या छाती) पर हो सकते हैं जो आम यौन संचारित संक्रमण या अन्य त्वचा रोग जैसे दाढ़ या पॉइज़न आइवी के जैसे दिख सकते हैं
- चकत्तों से पहले फ्लू जैसे लक्षण हो सकते हैं, जैसे बुखार, सिर और शरीर में दर्द, सूजी हुई लिंफ नोड्स और ठिठुरन

### मंकीपॉक्स कैसे फैलता है?

मंकीपॉक्स लोगों के बीच करीबी, शारीरिक संपर्क से फैलता है, जिनमें शामिल हैं:

- मंकीपॉक्स चकत्तों के साथ सीधा संपर्क
- लंबे समय तक आमने-सामने के संपर्क से श्वसन में निकली बूंदें या मुंह से निकला तरल पदार्थ (थूक या लार)
- मंकीपॉक्स संक्रमित व्यक्ति द्वारा उपयोग की जाने वाली वस्तुओं या कपड़ों, जैसे तौलिए, बिस्तर की चादरें और कपड़े से संपर्क



## यदि मुझमें लक्षण दिखाई दें या संसर्ग हुआ हो तो मुझे क्या करना चाहिए?

यदि आप में मंकीपॉक्स के कोई लक्षण हैं, तो अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता, तत्काल देखभाल केंद्र या अस्पताल से तुरंत संपर्क करें। जाने से पहले कॉल करें ताकि वे आपको अन्य लोगों से आइसोलेट करने के लिए तैयार रह सकें। याद से मास्क पहनें अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को बताएं अगर आपने हाल ही में यात्रा की है, किसी ऐसे व्यक्ति के साथ संपर्क हुआ था जिसे इसी तरह के चकत्ते थे या जिसका मंकीपॉक्स का निदान हुआ था।

## मंकीपॉक्स की रोकथाम कैसे की जा सकती है?

- अपने यौन साथी से पूछें कि क्या उन्हें मंकीपॉक्स के चकत्ते या अन्य लक्षण हैं
- ऐसे व्यक्ति के साथ त्वचा-से-त्वचा के संपर्क से बचें, जिसे मंकीपॉक्स के चकत्ते या अन्य लक्षण हों
- यदि आप में लक्षण हैं, तो स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से संपर्क करें
- संक्रमित व्यक्ति द्वारा उपयोग की जाने वाली सामग्री जैसे बिस्तर, तौलियों, कपड़ों या अन्य वस्तुओं के संपर्क में आने से बचें
- संक्रमित लोगों को उन लोगों से आइसोलेट करें जिन्हें संक्रमण का जोखिम है
- संक्रमित लोगों के साथ संपर्क में आने के बाद, अपने हाथों को साबुन और पानी से अच्छी तरह धोएं, या अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र का प्रयोग करें

अधिक जानकारी के लिए, <https://bit.ly/njmpx>  
पर जाएँ या QR कोड स्कैन करें:



मुझे स्कैन करें