

## **Monkeypox at Sekswal na Kalusugan: Ano ang Kailangan Mong Malaman**

**Ang monkeypox ay isang impeksyon dulot ng isang virus. Ang mga sintomas ay maaaring banayad, ngunit ilang mga kaso ay maaaring maging malubha at nangangailangan ng pagpapaospital. Narito ang kailangan mong malaman para manatiling ligtas at maiwasan ang pagkalat ng impeksyong ito.**

### **Ano ang mga sintomas ng monkeypox?**

Maaaring kabilang sa mga sintomas ang:

- Mga pantal, bukol, o paltos na maaaring nasa o sa paligid ng ari o iba pang bahagi (gaya ng mga kamay, paa, mukha, o dibdib) na maaaring kapareho ng mga karaniwang impeksyon na nakukuha sa pakikipagtalik o iba pang mga pantal sa balat tulad ng shingles o poison ivy
- Maaaring mangyari ang mga sintomas na tulad ng trangkaso bago ang pantal gaya ng lagnat, pananakit ng ulo at katawan, namamaga na mga lymph node, at panginginginig

### **Paano kumakalat ang monkeypox?**

Ang monkeypox ay kumakalat sa pamamagitan ng malapit, pisikal na pakikipag-ugnayan sa pagitan ng mga tao, kabilang ang:

- Direktang kontak sa may monkeypox rashes
- Mga droplet sa paghinga o oral fluid mula sa matagal na face-to-face na kontak
- Madikit sa mga bagay o tela na ginagamit ng isang taong may monkeypox gaya ng mga tuwalya, bed linen, at damit



## Ano ang dapat kong gawin kung mayroon akong mga sintomas o maaaring malantad?

Kung mayroon kang anumang mga sintomas ng monkeypox, makipag-ugnayan sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan, sentro ng agarang pangangalaga, o ospital kaagad. Tumawag ka muna bago umalis upang maging handa sila na ihiwalay ka sa ibang tao. Siguraduhing magsuot ng mask. Ipaalam sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan kung naglakbay ka kamakailan, nakipag-ugnayan sa isang taong may katulad na pantal o nasuri na may monkeypox.

## Paano maiiwasan ang monkeypox?

- Tanungin ang iyong mga sexual partner kung mayroon silang pantal o iba pang sintomas ng monkeypox
- Iwasan ang skin-to-skin na kontak sa isang taong may pantal o iba pang sintomas ng monkeypox
- Kung mayroon kang mga sintomas, makipag-ugnayan sa isang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan
- Iwasang madikit ang mga materyales gaya ng sapin, tuwalya, damit, o iba pang bagay na ginagamit ng taong may impeksyon.
- Ihiwalay ang mga nahawaang tao mula sa mga nasa panganib para sa mga impeksyon
- Hugasan nang mabuti ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig, o gumamit ng alcohol-based na hand sanitizer pagkatapos makipag-ugnayan sa mga taong nahawahan.

Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang <https://bit.ly/njmpx> o i-scan ang QR code:



 SCAN ME