VIRGINIA DEPARTMENT OF HEALTH

የዝንጀሮ ፈንጣጣ (Mpox) የመረጃ ሉህ

ከከፍተኛ የተጋላጭነት ስጋት ጋር የቅርብ ንክኪ

ሁኔታው ምንድን ነው?

የጤና መምሪያው ለmpox **ከፍተኛ ደረጃ**ተጋላጭነት ነበረዎት ብሎ ያስባል።

ምን ማድረግ አለብዎት?

ከተጋለጡ በኋላ ለ 21 ቀናት ጤንነትዎን ይቆጣጠሩ። ከእነዚህ ምልክቶች የትኛውም መኖሩን ይመልከቱ፦

- በማንኛውም የሰውነትዎ ክፍል ላይ የቆዳ ሽፍታ (ምንም እንኳን 1 ወይም 2 ቦታ ቢሆንም)
- ትኩሳት
- ብርድ ብርድ ማለት
- ራስ ምታት
- የጡንቻ ህመም እና የጀርባ ህመም
- ያበጡ የሊምፍ እጢዎች (Lymph Nodes)
- የድካም ስሜት
- የመተንፈሻ አካላት ምልክቶች (የአፍንጫ መታፈን፣ ሳል ወይም የጉሮሮ መቁሰል)

የቆዳ ሽፍታ

የድካም ስሜት

የመተንፈሻ አካላት ምልክቶች

ሁሉም ወይም ጥቂት ምልክቶች ብቻ ሊያጋጥሙዎት ይችላሉ።

የጤና መምሪያው ጤናዎን እንዴት እንደሚቆጣጠሩ መመሪያዎችን ይሰጥዎታል እንዲሁም በየቀኑ ከእርስዎ ጋር ይነጋገራል። ምንም ምልክቶች ከሌሉዎት በዚህ ጊዜ ውስጥ የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎን መቀጠል ይችላሉ። የግብረ ሥጋ ግንኙነት ለሚፈጽሙ ሰዎች ለ mpox የመጋለጥ ወይም የማሰራጨት ስጋትን የሚቀንሱ መንገዶች አሉ። ለበለጠ መረጃ የCDC ደህንነቱ የተጠበቀ የግብረ ሥጋ ግንኙነት እና ማህበራዊ ስብሰባዎች ድረ ገጽን ይመልከቱ።

እንደተጋላጭነትዎ ሁኔታ፣ በሽታን ለመከላከል ክትባት ይመከራል። ክትባቱ በተጋለጡ 4 ቀናት ውስጥ ከተጀመረ የተሻለ ይሰራል። ስለዚህ ጉዳይ ከጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ወይም ከጤና መምሪያው ጋር ይነጋገሩ። ስለ mpox ክትባት፣ ማን መከተብ እንዳለበት፣ ክትባት የት እንደሚሰጥ፣ ወጪ እና ሌሎችንም ጨምሮ የበለጠ ለማወቅ የ CDC ድር ጣቢያን ይጎብኙ።

በክትትል ጊዜ ውስጥ የ mpox ምልክቶች ከታዩ፦

- ወዲያውኑ ወደ ጤና መምሪያው ይደውሉ። ምርመራን ጨምሮ ስለቀጣይ እርምጃዎች ከእርስዎ ጋር ይነጋገራሉ።
- ቤት ይቆዩ እንዲሁም ከሌሎች ሰዎች እና ከቤት እንስሳት ይራቁ። ከሌሎች ሰዎች እና ከቤት እንስሳት መራቅ የማይቻል ከሆነ በሚገባ የሚሸፍን ጭምብል ያድርጉ እንዲሁም ማንኛውንም የቆዳ ሽፍታ ይሸፍኑ። ወደ ሥራ ወይም ትምህርት ቤት አይሂዱ።
- ድንገተኛ የሕክምና ሁኔታ ካጋጠመዎ ወደ 9-1-1 ይደውሉ ወይም ወደ አካባቢዎ የድንገተኛ አደጋ ክሊኒክ አስቀድመው ይደውሉ እና ለmpox ተጋልጠው ሊሆን እንደሚችል ለሰራተኞቹ ያሳውቁ።

ስለ mpox ተጨማሪ መረጃ የት ማግኘት ይችላሉ?

- የVDH mpox ድር ጣቢያ፦ www.vdh.virginia.gov/mpox
- የVDH ጤና መምሪያ አመልካች፦ vdh.virginia.gov/health-department-locator/