VIRGINIA DEPARTMENT OF HEALTH

Impormasyon tungkol sa Mpox

Malapitang Contact na may Mataas na Pagkakalantad sa Panganib

Ano ang sitwasyon?

Sa tingin ng health department, mayroon kang **mataas na antas** ng pagkakalantad sa mpox.

Ano ang dapat mong gawin?

Subaybayan ang iyong kalusugan sa loob ng 21 araw pagkatapos ng iyong pagkakalantad. Tingnan kung magkakaroon ng alinman sa mga sintomas na ito:

- Pantal sa balat (kahit na 1 o 2 butlig lang ito) sa anumang bahagi ng iyong katawan
- Lagnat
- Pangangatog
- Pananakit ng ulo
- Mga pananakit ng kalamnan at likod
- Mga namamagang kulani
- Pakiramdam na parang pagod
- Mga sintomas sa respiratoryo (baradong ilong, ubo, o namamagang lalamunan)

Pantal sa balat

Pakiramdam na parang pagod

Mga sintomas sa respiratoryo

Maaari mong maranasan ang lahat o ilang mga sintomas lang.

Bibigyan ka ng kagawaran ng kalusugan ng mga tagubilin tungkol sa kung paano subaybayan ang iyong kalusugan at makikipag-usap sa iyo araw-araw. Maaari mong ipagpatuloy ang iyong pang-araw-araw na gawain sa panahong ito kung wala kang anumang mga sintomas. Para sa mga taong aktibo sa pakikipagtalik, may mga paraan para mabawasan ang panganib na malantad sa o manghawa ng mpox. Sumangguni sa webpage ng CDC na [Mas Ligtas na Pakikipagtalik at Panlipunang Pagtitipon] para sa higit pang impormasyon.

Batay sa iyong pagkakalantad, inirerekomenda ang pagbabakuna upang maiwasan ang sakit. Pinakamahusay na gumagana ang bakuna kung ito ay sinimulan sa loob ng 4 na araw mula sa iyong pagkakalantad. Makipag-usap sa iyong tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan o sa kagawaran ng kalusugan tungkol dito. Bisitahin ang website ng CDC para matuto nang higit pa tungkol sa pagbabakuna sa mpox, kabilang ang kung sino dapat mabakunahan, kung saan makakakuha ng bakuna, gastos, at higit pa.

Kung magkaroon ka ng mga sintomas ng mpox sa panahon ng pagsubaybay:

- Tawagan agad ang kagawaran ng kalusugan. Makikipag-usap sila sa iyo tungkol sa mga susunod na hakbang, kabilang ang pagpapa-test.
- Manatili sa bahay at malayo sa ibang mga tao at alagang hayop. Kung hindi maiiwasan ang pakikisalamuha sa ibang tao at mga alagang hayop, magsuot ng saktong sukat na mask at takpan ang anumang pantal sa balat. Huwag pumasok sa trabaho o sa paaralan.
- Kung mayroon kang medikal na emerhensya, tumawag sa 9-1-1 o tumawag nang maaga sa iyong lokal na emergency clinic at ipagbigay-alam sa kawani na posibleng nalantad ka sa mpox.

Saan ka makakahanap ng higit pang impormasyon tungkol sa mpox?

- Website ng VDH tungkol sa mpox: www.vdh.virginia.gov/mpox
- VDH Health Department Locator: vdh.virginia.gov/health-department-locator/