VDH VIRGINIA DEPARTMENT OF HEALTH

Mpox

Tungkol sa mpox

Ang mpox ay isang nakakahawang sakit na may pamamantal na dulot ng mpox virus. Maaaring magdulot ng iba't ibang sintomas ang mpox. Ang ilang tao ay may bahagyang sintomas, habang ang iba naman ay maaaring magkaroon ng malulubhang sintomas at mangailangan ng pangangalaga sa isang pasilidad na pangkalusugan. Ang mga nasa mataas na panganib para sa malubhang sakit o komplikasyon ay kinabibilangan ng mga buntis, bata, at taong may mahinang immune system.

May dalawang uri ng mpox virus: ang clade I at clade II.

- Ang clade II ang uri na nagdulot ng global outbreak na nagsimula noong 2022, kung saan patuloy na naiuulat ang mga kaso sa mababang antas sa U.S., kabilang ang Virginia.
- Ang clade I ang uri na nagdudulot ng pagtaas ng mga kaso sa Central at Eastern Africa simula noong 2023. Mas madaling kumalat ang clade I at sa kasaysayan, nagdulot ito ng mas malalang sakit at pagkamatay kaysa sa clade II. Hanggang Agosto 2024, naiulat na ang clade I ay nakita na sa labas ng Africa. Ang unang kaso ng clade I na nakita sa U.S. ay sa California nitong Nobyembre 2024.

Paano kumakalat ang mpox

Maaaring magkaroon ng mpox ang mga tao pagkatapos ng malapitang kontak sa isa na nahawaan ng mpox. Maaaring mangyari ang pagkalat sa pamamagitan ng paghawak sa mga sugat sa balat, mga likido sa katawan, o mga damit o linen na nahawakan ng isang taong may impeksiyon. Maaaring kumalat din ito sa matagal na harapang kontak. Maaaring maikalat ng ilang tao ang mpox sa iba mula isa hanggang apat na araw bago magsimula ang kanilang mga sintomas.

Maaaring kumalat ang mpox mula sa isang tao patungo sa iba sa pamamagitan ng:

- Pagtatalik o matalik na kontak (kabilang ang oral, anal, at vaginal sex)
- Pagyakap, paghalik, pagyapos, at masahe
- Paggamit ng kama, tuwalya, o mga damit na hindi nalabhan

Hindi kumakalat ang mpox mula sa isang tao patungo sa iba sa pamamagitan ng

- Kaswal na pag-uusap sa isang taong nahawaan
- Paglalakad malapit sa isang taong nahawaan

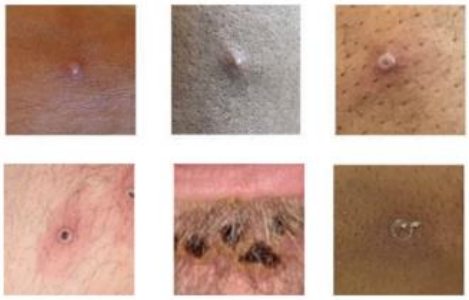

Photo credit: UK Health Security Agency

Mga sintomas ng mpox

Pamamantal ng balat o anumang bahagi ng iyong katawan (kahit 1 o 2 spot lang) Para sa ilang tao, ito lamang ang kanilang sintomas. Kabilang sa iba pang sintomas ang:

- Lagnat
- Panginginig
- Pananakit ng ulo
- Pananakit ng mga kalamnan at likod
- Namamagang mga kulani
- Pagkapagod
- Mga sintomas sa paghinga (pagbara ng ilong, ubo, o sore throat)

Maaari mong maranasan ang lahat o ilan sa mga sintomas na ito. Karaniwang lumalabas ang mga sintomas sa loob ng 3 linggo matapos malantad.

VDH VIRGINIA DEPARTMENT OF HEALTH

Ano ang gagawin kapag mayroong sintomas ng mpox

Kung mayroon kang mga sintomas, dapat mong ihiwalay ang iyong sarili mula sa ibang tao at mga alagang hayop, takpan ang iyong pantal, at makipag-ugnayan sa iyong healthcare provider.

Mahalagang tumawag muna bago pumunta sa isang pasilidad ng pangangalaga sa kalusugan at ipaalam sa kanila na ikaw ay nag-aalala tungkol sa mpox.

Dapat mong iwasan ang malapit na pisikal na kontak sa iba hanggang sa makipag-usap ka sa iyong provider.

Paano maiiwasan ang mpox

Magpabakuna. Inirerekomenda ang dalawang dosis na bakuna laban sa mpox para sa mga taong kilalang nalantad sa isang taong may mpox o yaong may mataas na panganib ng pagkakalantad. Para sa pinakamabisang proteksiyon, mahalagang makuha ang parehong dosis ng bakuna. Para makita kung kwalipikado ka para sa bakuna, bisitahin ang mpox webpage ng CDC. Para mabakunahan, makipag-ugnayan sa iyong lokal na departmento ng kalusugan.

Iwasang madikit ang balat sa mga pantal o scab ng ibang tao. Iwasan ang paghalik, pagyakap, pagyapos, o pakikipagtalik sa isang taong may impeksiyon. Huwag magbahagi ng mga gamit sa pagkain at tasa. Huwag magbahagi ng mga kumot, tuwalya, o mga gamit sa personal na kalinisan.

Hugasan ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig o gumamit ng alcohol-based na hand sanitizer pagkatapos makisalamuha sa mga nahawang tao.

Magsuot ng mask kung sa tingin mo ay may mpox ka at kailangan mong magkaroon ng malapit na harapang kontak sa ibang tao o kung kailangan mong makisalamuha sa isang tao na maaaring may impeksiyon.

Isaalang-alang ang mga event na dadaluhan mo at ang iyong gawi sa mga event na iyon. Mas mataas ang panganib ng pagkalat ng mpox kung may malapit at matagal na skin-to-skin contact.

Paggamot para sa mpox

Maaaring irekomenda ang mga antiviral tulad ng tecovirimat (TPOXX) para sa mga taong may mataas na panganib na magkasakit ng malubha, tulad ng mga may mahinang immune system.

Makipag-usap sa iyong healthcare provider tungkol sa paggamot o alamin ang trial ng Study of Tecovirimat (TPOXX) for Mpox (STOMP) na nag-aalok ng libreng paggamot at maaaring sumali ang mga tao sa trial nang malayuan.

Ang mga na-diagnose na may mpox ay maaaring mangailangan din ng paggamot para sa mga sintomas tulad ng pananakit, pangangati, pagduduwal, at pagsusuka.

Para sa higit na impormasyon tungkol sa mpox

Bisitahin ang website ng VDH sa vdh.virginia.gov/mpox

Nobyembre 2024