

## নিজেকে ও অন্যদেরকে যেভাবে MPV থেকে সুরক্ষিত রাখবেন

নিউ ইয়র্ক সিটি (New York City, NYC), দেশ এবং বিশ্বজুড়ে একটি মাক্ষিপক্স (Monkeypox, MPV) প্রাদুর্ভাব ছড়িয়ে পড়েছে। নিচের তথ্যগুলি আপনাকে নিজেকে ও অন্যদেরকে সুরক্ষিত রাখতে সাহায্য করতে পারে।

### MPV কীভাবে ছড়ায়?

বর্তমান প্রাদুর্ভাবে, MPV:

- প্রধানত ওরাল, এনাল বা ভ্যাজাইনাল সেক্স বা অন্যান্য ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শ, যেমন রিমিং, আলিঙ্গন, চুম্বন, কামড়, আলিঙ্গন বা মাসাজের মাধ্যমে ছড়াচ্ছে
- MPV আছে এমন কারো ফুসকুড়ি বা ক্ষতগুলির সাথে সরাসরি যোগাযোগের মাধ্যমে; পোশাক, বিছানা, তোয়ালে বা তাদের ব্যবহৃত অন্যান্য আইটেমের সংস্পর্শে আসা থেকে; এবং MPV আছে এমন কারো সাথে দীর্ঘক্ষণ মুখোমুখি যোগাযোগ থেকে ছড়িয়ে পড়তে পারে
- যখন মানুষের উপসর্গ থাকে তখন ছড়িয়ে পড়ে, তবে এটি লক্ষণগুলি শুরু হওয়ার আগে নাকি শেষ হওয়ার পরে ছড়িয়ে পড়ে তা জানার জন্য বিশেষজ্ঞরা গবেষণা করছেন
- বীর্য, লালা, বিষ্ঠা (মল) এবং শরীরের অন্যান্য তরলের মাধ্যমে ছড়িয়ে পড়তে পারে - বিশেষজ্ঞরা এটি সম্ভব কিনা তা নিয়ে গবেষণা করছেন

### আমার MPV হলে কী ঘটতে পারে?

বর্তমান প্রাদুর্ভাবে, হাসপাতালে ভর্তি এবং MPV থেকে মৃত্যু বিরল। সব চেয়ে সাধারণ উপসর্গ হল ফুসকুড়ি বা ক্ষত যা পিম্পল বা ফোস্কার মতো দেখতে হতে পারে। ফুসকুড়ি এবং ক্ষত সারা শরীরে বা যৌনাঙ্গ, মলদ্বার এবং মুখের আশেপাশে ও ভিতরে সহ নির্দিষ্ট কিছু অংশে হতে পারে এবং দুই থেকে চার সপ্তাহ স্থায়ী হতে পারে। ফুসকুড়ি অত্যন্ত চুলকানি এবং বেদনাদায়ক হতে পারে এবং দৈনন্দিন কাজকর্মে বাধা দিতে পারে। মলদ্বার বা মূত্রনালীতে ক্ষত হলে তা বাথরুমে যাওয়া কঠিন করে তুলতে পারে। কিছু লোকের ক্ষুর মতো উপসর্গও থাকে যেমন গলা ব্যথা, জ্বর এবং ক্লান্তি। MPV জটিলতার মধ্যে রয়েছে রেকটাল লাইনিং এর প্রদাহ (প্রোস্টাইটিস)। এমনকি সুস্থ হওয়ার পরেও, যে সব জায়গায় ক্ষত হয়েছিল সেখানে দাগ থেকে যেতে পারে। আমরা জানি না যে MPV দীর্ঘ-মেয়াদী স্বাস্থ্য সমস্যা তৈরি করে কিনা।

### কাদের MPV হওয়ার ঝুঁকি সবচেয়ে বেশি রয়েছে?

যে কারোরই MPV হতে পারে। যাইহোক, বর্তমান ঘটনাগুলির উপর ভিত্তি করে, ভাইরাসটি প্রধানত সমকামী, উভকামী এবং অন্যান্য পুরুষরা যারা অন্য পুরুষদের সাথে যৌন সম্পর্ক স্থাপন করেন; ট্রান্সজেন্ডার মানুষ; লিঙ্গ-অসঙ্গতিপূর্ণ মানুষ; এবং ননবাইনারি মানুষদের সামাজিক চক্রের মধ্যে ছড়াচ্ছে। একাধিক যৌনসঙ্গী থাকা, অথবা পরিচয়বিহীন যৌনতা বা অন্যান্য ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শ, যা হতে পারে রেভস, ক্লাব এবং সেক্স পার্টিতে, সউনাতে, বা অনলাইন অ্যাপস বা সোশ্যাল মিডিয়ার মাধ্যমে পরিচিত ব্যক্তিদের সাথে, তা সংক্রমণের ঝুঁকি বাড়ায়। যেহেতু MPV যে কোনো ধরনের স্বক থেকে স্বকের দীর্ঘস্থায়ী সংস্পর্শের মাধ্যমে ছড়াতে পারে, তাই ক্লাব, রেভস, কনসার্ট, বড় পার্টি এবং অন্যান্য ভিডেও অনুষ্ঠানে যাওয়াও ঝুঁকি বাড়তে পারে যদি আপনি বা অন্যরা এমন পোশাক পরেন যা স্বক উন্মুক্ত রাখে।

## কারা MPV থেকে গুরুতর রোগাক্রান্ত হওয়ার উচ্চ ঝুঁকিতে আছে?

যাদের HIV আছে (বিশেষ করে যাদের CD4 সংখ্যা কম অথবা নিয়মিত HIV এর ওষুধ নিচ্ছেন না) বা অন্য কোনো সমস্যা আছে যা তাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে দুর্বল করে দেয় তারা MPV জনিত গুরুতর অসুস্থতা ও জটিলতার বর্ধিত ঝুঁকিতে আছেন। গর্ভবতীগণ, বা অ্যাটোপিক ডার্মাটাইটিস (একজিমা) বা স্বকের কিছু নির্দিষ্ট অন্যান্য রোগের ইতিহাস রয়েছে এমন ব্যক্তিরও গুরুতর অসুস্থতার বর্ধিত ঝুঁকিতে থাকতে পারেন।

## নিজেকে সুবক্ষিত রাখতে আমি কী করতে পারি?

যেহেতু বর্তমান প্রাদুর্ভাব অব্যাহত রয়েছে, তাই MPV থেকে নিজেকে রক্ষা করার সর্বোত্তম উপায় হল একাধিক বা বেনামী সঙ্গীদের সাথে যৌনতা এবং ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শ এড়িয়ে চলা। সেই সাথে যদি আপনার সংক্রমিত হওয়ার সম্ভাবনা থাকে বা ভবিষ্যতে হতে পারেন তাহলে আপনার MPV এর বিরুদ্ধে টিকা নেওয়ার কথাও ভাবা উচিত। কাদের টিকা নেওয়া উচিত সে ব্যাপারে পরামর্শসহ টিকাকরণ সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য, [nyc.gov/mpv](http://nyc.gov/mpv) ভিজিট করুন।

আপনি যদি যৌনতা বা অন্য ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শ করতে চান তবে নিম্নলিখিত ব্যাপারগুলি আপনার ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করতে পারে, এমনকি যদি আপনি টিকাও নিয়ে থাকেন:

- আপনার সঙ্গীদের সংখ্যা হ্রাস করুন, বিশেষ করে যাদের আপনি চেনেন না বা যাদের সাম্প্রতিক যৌন ইতিহাস আপনি জানেন না।
- সেক্স পার্টি, সার্কিট পার্টি এবং অন্যান্য স্থানগুলি এড়িয়ে চলুন যেখানে লোকেরা যৌন মিলন এবং একাধিক ব্যক্তির সাথে অন্যান্য ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ করছে।
- আপনার সঙ্গীদের তাদের MPV এর লক্ষণ আছে কিনা এবং তাদের সাম্প্রতিক যৌন ইতিহাস সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন। মনে রাখবেন, কিছু লোক হয়তো জানেন না যে তাদের MPV আছে, বিশেষ করে যদি তাদের শুধুমাত্র হালকা লক্ষণ বা উপসর্গ থাকে যা অন্যান্য অবস্থার সাথে মিলে যেতে পারে।
- যারা অসুস্থ বোধ করছেন তাদের কারো সাথে যৌনমিলন বা ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ করবেন না, বিশেষ করে যদি তাদের ফুসকুড়ি বা ক্ষত থাকে বা সম্প্রতি MPV এর সংস্পর্শে আসেন।
- আপনি যদি নিজে বা অন্য কেউ অসুস্থ থাকাকালীন তাদের সাথে যৌনমিলন বা অন্য ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শ করতে চান, তাহলে সমস্ত ফুসকুড়ি এবং ক্ষত কাপড় বা সিল করা ব্যান্ডেজ দিয়ে ঢেকে দিন। এটি ফুসকুড়ি বা ক্ষতগুলির সংস্পর্শ থেকে সংক্রমণ কমাতে পারে, তবে সংক্রমণের অন্যান্য পদ্ধতি এখনও সম্ভব হতে পারে।
- যেহেতু বীর্যের মাধ্যমে ভাইরাস ছড়ানো সম্ভব, তাই যৌনমিলনের সময় ল্যাটেক্স কনডম ব্যবহার করুন।
- তোয়ালে, পোশাক, ফেটিশ গিয়ার, সেক্স টয় বা টুথব্রাশ শেয়ার করবেন না।
- আপনার হাত, ফেটিশ গিয়ার এবং বিছানা ধুয়ে নিন। সেক্স টয়সমূহ প্রতিটি ব্যবহারের পরে ধুয়ে ফেলা উচিত।

## আমার উপসর্গগুলি থাকলে আমাকে কী করতে হবে?

যদি আপনার MPV উপসর্গসমূহ থাকে, এমনকি সেগুলো মৃদু হলেও:

- অবিলম্বে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকে ফোন করুন। যদি আপনার তা না থাকে, তাহলে একটি NYC Health + Hospitals (H+H) অবস্থানের জন্য বা **H+H Virtual Express Care** এ সংযোগ পাওয়ার জন্য 311 এ ফোন করুন। আপনার সেবাদাতা আপনাকে MPV এর জন্য পরীক্ষা

করতে পারেন এবং চিকিৎসার পরামর্শপত্র দিতে পারেন। তাছাড়া আপনি আপনার নিকটস্থ একজন সেবা প্রদানকারী খুঁজতে [nyc.gov/health/map](https://nyc.gov/health/map) ও ভিজিট করতে পারেন। অভিবাসন স্ট্যাটাস, বিমার আওতায় থাকা বা অর্থ প্রদানের ক্ষমতা নির্বিশেষে NYC তে পরিচর্যা উপলব্ধ।

- আপনি যাদের সাথে থাকেন তারা সহ, অন্য সবার সাথে ঘনিষ্ঠ শারীরিক সংযোগ এড়িয়ে চলুন। সেই সাথে, ক্লাব, পার্টি, বার ও অন্যান্য জনাকীর্ণ জায়গা এড়িয়ে চলুন।
- [nyc.gov/mpv](https://nyc.gov/mpv) এ গিয়ে MPV থেকে কীভাবে নিজের যত্ন নিতে হবে এবং ভাইরাস ছড়ানোর ঝুঁকি কমাতে হবে সে সম্পর্কে আরো জানুন।

আপনার যদি সম্প্রতি MPV হয়ে থাকে, তাহলে আপনার ফুসকুড়ি এবং ক্ষত সেরে যাওয়া ও স্বকের একটি নতুন স্তর তৈরি হওয়ার পর অন্তত আট সপ্তাহ সেক্সের সময় একটি ল্যাটেক্স কনডম ব্যবহার করুন - এটি বীর্যের মাধ্যমে ভাইরাস ছড়ানোর ক্ষেত্রে আপনার সঙ্গীদের রক্ষা করতে সাহায্য করবে।

**আমার কী করা উচিত যদি আমার সাথে ঘনিষ্ঠ হয়েছিল এমন কোনো সঙ্গী আমাকে বলে যে তার MPV আছে?**

যদি আপনি সম্প্রতি MPV আক্রান্ত কারো সংস্পর্শে এসে থাকেন, তাহলে আপনার টিকা নেওয়া উচিত। সংস্পর্শে আসার পরপরই নেওয়া হলে JYNNEOS টিকা সংক্রমণ ও গুরুতর অসুস্থতার ঝুঁকি কমাতে পারে। একটি টেস্টিং সাইট খুঁজে বার করতে [vaccinefinder.nyc.gov](https://vaccinefinder.nyc.gov) এ যান। সেই সাথে আপনার লক্ষণগুলির জন্যও খেয়াল রাখা উচিত, বিশেষ করে আপনার শরীরের কোথাও নতুন ফুসকুড়ি বা ক্ষত। যদি আপনার উপসর্গ দেখা দেয়, তাহলে এই নথির নির্দেশনা অনুসরণ করুন।

**পরিস্থিতি অনুযায়ী NYC স্বাস্থ্য দপ্তর তার সুপারিশগুলি পরিবর্তন করতে পারে।**

Bengali 10.12.22