Mpox থেকে নিজেকে ও অন্যদেরকে কীভাবে সুরক্ষিত রাখবেন

Mpox একটি ছোঁয়াচে রোগ যা *মাঙ্কিপক্স ভাইরাসের* কারণে হয়। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে, কেসগুলি বেশিরভাগই সমকামী পুরুষদের সামাজিক নেটওয়ার্ক এবং পুরুষ এবং ট্রান্সজেন্ডারদের সাথে যৌন সম্পর্কে লিপ্ত অন্যান্য পুরুষদের মধ্যে, মূলত যৌনতা এবং অন্যান্য ঘনিষ্ঠ যোগাযোগের মাধ্যমে ছড়িয়ে পড়েছে। যাইহোক, mpox-এ আক্রান্ত কারো সাথে নিকট সংস্পর্শে থাকা যে কারোর সংক্রমণের ঝুঁকি রয়েছে। নিচের তথ্যগুলি আপনাকে ও অন্যদেরকে mpox থেকে সুরক্ষিত রাখতে সহায়তা করতে পারে।

mpox কীভাবে ছড়ায়?

- এটি ছড়াতে পারে এটি mpox থাকা কারোর ফুসকুড়ি বা ক্ষতের সাথে সরাসরি যোগাযোগের মাধ্যমে; mpox আছে এমন কারোর নাক থেকে নির্গত উপাদান (যেমন শ্লেষ্মা বা কফ) বা লালার সংস্পর্শের মাধ্যমে; এবং mpox আছে এমন কারোর ব্যবহৃত পোশাক, বিছানা, তোয়ালে বা অন্যান্য আইটেমের সংস্পর্শের মাধ্যমে, যা সাধারণত দেখা যায় না। গর্ভবতী ব্যক্তি থেকে গর্ভাবস্থায় ভ্রূণে বা জন্মের সময় বা জন্মের পরে নবজাতকের মধ্যে ভাইরাসটি ছড়িয়ে পড়লেও এটি ছড়াতে পারে।
- মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে, প্রধানত ওরাল, এনাল বা ভ্যাজাইনাল সেক্স বা অন্যান্য ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শ, যেমন রিমিং, আলিঙ্গন, চুম্বন, কামড়, আলিঙ্গন বা মাসাজের মাধ্যমে ছড়াচ্ছে।
- এটি একটি সংক্রামিত প্রাণীর সাথে সরাসরি যোগাযোগের মাধ্যমেও মানুষের মধ্যে ছড়িয়ে পড়তে পারে, যেমন শিকার এবং ফাঁদে ফেলার সময়; তরল বা বর্জ্য সঙ্গে সংস্পর্শের মাধ্যমে; এবং কামড় বা আঁচড়ের মাধ্যমে, যদিও মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে ভাইরাসটি এভাবে ছড়িয়ে পড়ছে না।
- বেশিরভাগ ক্ষেত্রে এটি ছড়িয়ে পড়ে যখন মানুষের উপসর্গ থাকে, তবে এটি মানুষের উপসর্গ দেখা দেওয়ার এক থেকে চার দিন আগের মধ্যে ছড়িয়ে পড়তে পারে। বর্তমানে, যাদের উপসর্গ নেই তারা ভাইরাস ছড়াতে পারে, এমন কোন প্রমাণ পাওয়া যায়নি, তবে বিশেষজ্ঞরা এখনও এটি অধ্যয়ন করছেন।
- বীর্য, বিষ্ঠা (মল) এবং শরীরের অন্যান্য তরলের মাধ্যমে এটি ছড়িয়ে পড়তে পারে - এটি সম্ভব কিনা বিশেষজ্ঞরা তা নিয়ে অধ্যয়ন করছেন।

আমার mpox হলে কী ঘটতে পারে?

mpox এর কারণে হসপিটালে ভর্তি হওয়া বা মৃত্যু বিরল ঘটনা। 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 ফ্লুর মতো উপসর্গও থাকে যেমন গলা ব্যথা, জ্বর এবং ক্লান্তি। Mpox জটিলতার মধ্যে রয়েছে রেকটাল লাইনিং এর প্রদাহ (প্রোক্টাইটিস)। এমনকি সুস্থ হওয়ার পরেও, যে সব জায়গায় ক্ষত হয়েছিল সেখানে দাগ থেকে যেতে পারে। আমরা জানি না যে mpox দীর্ঘ-মেয়াদী স্বাস্থ্য সমস্যা তৈরি করে কিনা।

কাদের mpox হওয়ার ঝুঁকি সবচেয়ে বেশি রয়েছে?

একাধিক যৌন সঙ্গী/সঙ্গীনী, বা অন্য লোকজন যাদের যৌন স্বাস্থ্যের ইতিহাস আপনি জানেন না তাদের সাথে যৌনতা বা ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ, সংস্পর্শে আসার ঝুঁকি বাড়ায়। যেহেতু mpox যে কোনো ধরনের ত্বক থেকে ত্বকের দীর্ঘস্থায়ী সংস্পর্শের মাধ্যমে ছড়াতে পারে, তাই ক্লাব, রেভস, কনসার্ট, বড় পার্টি এবং অন্যান্য ভিড়ের অনুষ্ঠানে যাওয়াও ঝুঁকি বাড়াতে পারে যদি আপনি বা অন্যরা এমন পোশাক পরেন যা ত্বক উন্মুক্ত রাখে।

কারা mpox 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 mpox জনিত গুরুতর অসুস্থতা ও জটিলতার বর্ধিত ঝুঁকিতে আছেন। গর্ভবতী বা অ্যাটোপিক ডার্মাটাইটিস (একজিমা) বা ত্বকের কিছু নির্দিষ্ট অন্যান্য রোগের ইতিহাস রয়েছে এমন ব্যক্তিরাও গুরুতর অসুস্থতার বর্ধিত ঝুঁকিতে থাকতে পারেন।

নিজেকে সুরক্ষিত রাখতে আমি কী করতে পারি?

যদি আপনি সংস্পর্শে এসে থাকেন বা ভবিষ্যতে সংস্পর্শে আসার সম্ভাবনা থাকে তাহলে mpox প্রতিরোধের জন্য JYNNEOS টিকার দুটি ডোজ নিন। টিকাগুলো সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য, nyc.gov/mpox ভিজিট করুন।

mpox থেকে নিজেকে সুরক্ষিত রাখার আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ উপায় হল যৌনতা এবং একাধিক সঙ্গী/সঙ্গীনী বা সঙ্গী/সঙ্গীনীদের সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ এড়ানো যাদের যৌন স্বাস্থ্যের ইতিহাস আপনি জানেন না। আপনি যদি যৌনতা বা অন্য ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শ করে থাকেন তবে আপনি টিকা নিয়ে থাকলেও নিম্নলিখিত ব্যাপারগুলি আপনার ঝুঁকি কমাতে সহায়তা করতে পারে:

- 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 mpox এর লক্ষণ আছে কিনা এবং তাদের সাম্প্রতিক যৌন ইতিহাস সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন। মনে রাখবেন, কিছু লোক হয়তো জানেন না যে তাদের mpox 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 mpox এর সংস্পর্শে আসেন।
- আপনি যদি নিজে বা অন্য কেউ অসুস্থ থাকাকালীন তাদের সাথে যৌনমিলন বা অন্য ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শ করে থাকেন, 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 কন্ডোম 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, সেগুলি মৃদু হলেও, আমার কী করা উচিৎ?

- অবিলম্বে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকে ফোন করুন। আপনার যদি তেমন কেউ না থাকে:
  - কম খরচে বা বিনা খরচে চিকিৎসার জন্য, অভিবাসনগত অবস্থা নির্বিশেষে, NYC Health + Hospitals' Virtual ExpressCare-এ তাহলে 631-397-2273, 24/7 ফোন করুন, অথবা expresscare.nyc ভিজিট করুন।
  - NYC স্বাস্থ্য দপ্তর যৌন স্বাস্থ্য ক্লিনিক — nyc.gov/health/sexualhealthclinics-এ আরও জানুন।
  - আপনার নিকটবর্তী একজন স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী খুঁজতে nyc.gov/health/map ভিজিট করুন।
- 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।
- একটি আঁটসাঁট মাস্ক পরুন। মাস্ক ছাড়া খাওয়া বা পান করার সময় অন্যদের থেকে কমপক্ষে ছয় ফুট দূরে বসুন।
- কীভাবে নিজের যত্ন নেবেন এবং অন্যদের মধ্যে mpox ছড়িয়ে পড়ার ঝুঁকি কমাবেন সে সম্পর্কে nyc.gov/mpox-এ আরও জানুন।

আপনার যদি সম্প্রতি mpox হয়ে থাকে, তাহলে আপনার ফুসকুড়ি এবং ক্ষত সেরে যাওয়া ও ত্বকের 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 mpox আছে?

যদি আপনি সম্প্রতি mpox আক্রান্ত কারো সংস্পর্শে এসে থাকেন, তাহলে আপনার টিকা নেওয়া উচিত। সংস্পর্শে আসার পরপরই JYNNEOS টিকার দুটি ডোজ নেওয়া হলে সংক্রমণ ও গুরুতর অসুস্থতার ঝুঁকি কমাতে পারে। একটি টিকাদান কেন্দ্র খুঁজে বার করতে vaccinefinder.nyc.govএ 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।

9.24 Bengali