

Fason pou w Pwoteje Tèt Ou ak Lòt Moun kont Mpox

Mpox se yon maladi atrapan *viris varyòl makak* la bay. Nan peyi Etazini, pifò ka Mpox yo simaye nan sèks ak lòt kontak entim, sitou nan mitan gwoup gason omoseksyèl ak lòt gason ki fè sèks avèk gason ak moun transjan. Men, nenpòt moun ki te nan kontak sere avèk yon moun ki gen mpox la gen risk pou li enfekte. Enfòmasyon sa yo kapab ede w pwoteje tèt ou ak lòt moun kont mpox.

Kijan mpox la simaye?

- Li kapab simaye nan kontak dirèk avèk bouton oswa maleng ki sou yon moun ki gen mpox; nan kontak avèk likid vwa respiratwa siperyè (tankou larim oswa flèm) oswa krache yon moun ki gen mpox; epi nan kontak avèk rad, dra, sèvyèt oswa lòt bagay yon moun ki gen mpox itilize, sa ki rive mwens souvan. Epitou, li kapab simaye si yon moun ansent transmèt viris la bay yon fetis oswa yon tibebe ki fenk fèt anvan oswa apre akouchman.
- Nan peyi Etazini, li simaye sitou pandan ou ap fè sèks nan bouch, nan twou dèyè ak nan vajen ak lòt kontak entim tankou niche twou dèyè, bay akolad, bo, mòde, karese ak fè masaj.
- Epitou, li kapab simaye kay moun lè yo nan kontak dirèk avèk yon bèt ki enfekte, tankou lè yo ap chase ak tann pyèj pou pran bèt; nan kontak dirèk avèk likid oswa dechè; epi lè bèt mòde oswa grafouyen yo, byenke se pa konsa viris la ap simaye nan peyi Etazini.
- Li sitou simaye lè moun yo gen sentòm, men li ka simaye ant youn (1) ak kat (4) jou anvan yo gen sentòm. Pou kounye a, pa gen okenn prèv ki montre moun ki pa janm gen sentòm yo kapab simaye viris la, men espesyalis yo toujou ap fè rechèch sou sa.
- Li ka simaye nan dechay, matyè fekal (poupou) ak lòt likid ki soti nan kò moun — espesyalis yo ap chèche konnen si sa posib.

Kisa ki kapab rive si mwen trape mpox la?

Sa pa rive souvan pou mpox la voye moun al entèn lopital ni touye moun. Sentòm ki parèt pi souvan an se bouton oswa maleng ki gendwa sanble ak ti bouton kwasans oswa zanpoud. Bouton ak maleng yo ka kouvri tout kò a oswa kèk pati ladan l, tankou ozalantou ak andedan ògàn jenital yo, twou dèyè a ak bouch la, epi yo ka dire ant de (2) ak kat (4) semèn. Bouton yo kapab grate w ak fè w mal anpil epi anpeche ou fè aktivite chak jou yo. Maleng yo nan twou dèyè a oswa nan kannal pipi a kapab fè li difisil pou ale nan twalèt. Gen moun ki gen sentòm ki sanble ak sentòm lagrip tankou malgòj, lafyèv ak fatig. Nan konplikasyon mpox yo gen anflamasyon mikèz twou dèyè a (pwoktit). Menm lè li fin geri, yon moun kapab gen mak nan kote li te gen maleng yo. Nou pa konnen si mpox la bay pwoblèm sante alontèm.

Ki moun ki gen plis risk pou trape mpox la?

Moun ki gen plizyè patnè seksyèl, ki fè sèks oswa ki gen lòt kontak entim avèk moun li pa konnen antesedan seksyèl yo gen plis risk pou yo trape li. Piske mpox la kapab transmèt atravè nenpòt kalite kontak po ak po ki pwolonje, lè w ale nan klèb, nan fèt tekno, nan konsè, nan gwo fèt ak nan lòt evènman ki gen foul moun, sa ka ogmante risk la tou si ou menm oswa lòt moun yo mete rad ki ekspozè po nou.

Ki moun ki gen gwo risk pou yo malad grav akòz mpox la?

Moun ki gen VIH (espesyalman sila yo ki genyen yon kantite CD4 ki ba oswa ki pa pran medikaman VIH yo regilyèman) oswa lòt pwoblèm sante ki afebli sistèm iminitè yo gen plis risk pou yo gen maladi grav ak konplikasyon akòz mpox la. Moun ki ansent yo oswa ki gen antesedan egzema atopik oswa kèk lòt pwoblèm po gendwa gen plis risk pou yo gen maladi grav.

Kisa mwen kapab fè pou mwen pwoteje tèt mwen?

Si l posib pou w te an kontak ak viris la oswa si l posib pou w an kontak ak li alavni, al pran de (2) dòz vaksen JYNNEOS kont mpox. Pou w jwenn plis enfòmasyon sou vaksinasyon, ale nan lyen sa a [nyc.gov/mpox](https://www.nyc.gov/mpox).

Yon lòt mwayen ki enpòtan pou w pwoteje tèt ou kont mpox se lè w evite fè sèks epi genyen lòt kontak entim avèk plizyè patnè oswa patnè ou pa konnen antesedan seksyèl yo. Si ou fè sèks oswa gen lòt kontak entim, konsèy ki vini annapre yo kapab ede w redui risk ou, menm si ou te pran vaksen an:

- Redui nan kantite patnè yo, sitou sa ou pa konnen yo oswa sa ou pa konnen dènye aktivite seksyèl yo.
- Evite ale nan fèt sèks, fèt pou omoseksyèl ak lòt espas kote moun ap fè sèks epi gen lòt kontak entim avèk plizyè moun.
- Mande patnè seksyèl ou yo si yo gen sentòm mpox yo epi poze yo kesyon sou dènye aktivite seksyèl yo. Pa bliye, gen moun ki gendwa pa konnen yo gen mpox la, sitou si sentòm yo lejè oswa si sentòm yo konfonn ak lòt pwoblèm sante.
- Pa ni fè sèks ni gen kontak entim avèk yon moun ki pa santi li byen, sitou si li gen bouton oswa maleng oswa si li te an kontak ak mpox la dènyeman.
- Si ou fè sèks oswa ou gen lòt kontak entim avèk yon moun pandan ou malad oswa li malad, kouvri tout bouton ak maleng yo avèk rad oswa pansman sele. Sa gendwa redui pwopagasyon an lè ou kò ou touche avèk bouton oswa maleng yo, men gen lòt mwayen transmisyon ki toujou posib.
- Piske li gendwa posib pou viris la transmèt nan dechay, sèvi ak kapòt an latèks lè w ap fè sèks.
- Pa itilize menm sèvyèt, rad, akseswa fetich, jwèt sèks oswa bwòs dan ak lòt moun.
- Lave men ou, akseswa fetich ou ak dra ou. Ou ta dwe lave jwèt sèks yo chak fwa ou fin itilize yo.

Kisa mwen ta dwe fè si mwen gen sentòm, menm si yo pa grav?

- Rele pwofesyonèl swen sante w la tousuit. Si ou pa genyen youn:

- Rele NYC Health + Hospitals' Virtual ExpressCare nan 631-397-2273, 24/7, oswa ale nan lyen sa a [expresscare.nyc](https://www.expresscare.nyc) pou w jwenn swen ki bon mache oswa ki gratis, kèlkeswa sitiwayon imigrasyon ou.
- Ale nan yon Klinik Sante Seksyèl Depatman Sante NYC — jwenn plis enfòmasyon nan lyen sa a [nyc.gov/health/sexualhealthclinics](https://www.nyc.gov/health/sexualhealthclinics).
- Ale nan lyen sa a [nyc.gov/health/map](https://www.nyc.gov/health/map) pou w jwenn yon pwofesyonèl swen sante ki toupre ou.
- Evite tout kontak fizik sere avèk lòt moun, menm si se moun ki rete lakay ou. Epitou, evite klèb, fèt, ba ak lòt kote ki gen foul moun.
- Mete yon mask ki byen chita nan figi w. Chita nan yon distans omwen sis (6) pye ak lòt moun yo si w ap manje oswa bwè san mask.
- Jwenn plis enfòmasyon sou fason pou w pran swen tèt ou epi redui risk pou simaye mpox la bay lòt moun nan lyen sa a [nyc.gov/mpox](https://www.nyc.gov/mpox).

Si ou te gen mpox la dènyeman, sèvi ak yon kapòt an latèks lè w ap fè sèks pandan omwen uit (8) semèn apre bouton ak maleng ou yo fin geri epi gen yon nouvo kouch po ki fòm — sa ap ede pwoteje patnè ou yo sizoka moun ta kapab pran viris la nan dechay.

Kisa mwen ta dwe fè si yon moun mwen te gen relasyon entim avèk li di m li gen mpox la?

Si ou te gen kontak avèk yon moun ki gen mpox la dènyeman, ou ta dwe pran vaksen an. Vaksen JYNNEOS ki gen de (2) dòz la kapab redui risk enfeksyon an ak maladi grav la si ou resevwa li tousuit apre w fin gen kontak la. Pou w jwenn yon sit vaksinasyon, ale nan lyen sa a [vaccinefinder.nyc.gov](https://www.vaccinefinder.nyc.gov). Epitou, ou ta dwe siveye sentòm yo, sitou si gen yon nouvo bouton oswa maleng ki parèt nenpòt kote sou kò ou. Si ou vin gen sentòm, suiv konsèy ki nan dokiman sa a.