

וויאזוי צו באשיצן זיך אליין און אנדערע פון Mpox

Mpox איז אן אנשטעקיגע קראנקהייט וואס ווערט פאראורזאכט דורך *Monkeypox virus*. אין די פאראייניגטע שטאטן האבן פעלער זיך בעיקר פארשפרייט דורך משפחה באציאונגען און אנדערע אינטימע בארירונג, אממערסטנס אין געזעלשאפטליכע קרייזן פון געי מענער און אנדערע מענער וואס האבן משפחה באציאונגען מיט מענער און טראנסדזשענדער מענטשן. אבער סיי ווער וואס איז געקומען אין נאענטע בארירונג מיט איינעם וואס האט mpox איז אין סכנה פון אינפעקציע. די פאלגנדע אינפארמאציע קען אייך העלפן זיך צו באשיצן און באשיצן אנדערע פון mpox.

וויאזוי פארשפרייט זיך mpox?

- עס קען זיך פארשפרייטן דורך דירעקטע בארירונג מיט אן אויסשלאג אדער וואונד פון איינעם וואס האט mpox; דורכן קומען אין בארירונג מיט מאטעריאלן וואס קומען ארויס פון די אויבערשטע לונגען (ווי שליים אדער ראץ) אדער שפייעכץ פון איינעם וואס האט mpox; און דורכן קומען אין בארירונג מיט קליידונג, בעט געוואנט, האנטוכער אדער אנדערע חפצים וואס זענען גענוצט געווארן דורך איינער וואס האט mpox — א זאך וואס געשעהט ווייניגער אפט. עס קען זיך אויך פארשפרייטן אויב דער ווירוס גייט אריבער פון א טראגעדיגע מענטש צו דעם אומגעבוירענעם קינד דורכאויסן זיין טראגעדיג אדער צו א ניי-געבוירן קינד דורכאויס אדער נאכן געבורט.
- אין די פאראייניגטע שטאטן, האט זיך עס בעיקר פארשפרייט דורכאויסן האבן משפחה באציאונגען נוצנדיג די מויל, פון הונטן און געהעריג, און דורך אנדערע אינטימע בארירונג, ווי צום ביישפיל לעקן, זיך ארומנעמען, קישן, בייסן, זיך ארומהאלטן און מאסאזשן.
- עס קען זיך אויך פארשפרייטן צו מענטשן דורכן קומען אין דירעקטע בארירונג מיט אן אינפעקטירטע חיה, אריינרעכענענדיג דורכאויס אקטיוויטעטן ווי גיין אויף יאגד אדער שטעלן טרעפס צו פאנגען חיות; דורכן קומען אין בארירונג מיט פליסיגקייטן אדער אפפאל; און דורכן געביסן אדער געקראצט ווערן, כאטש דאס איז נישט די וועג וויאזוי דער ווירוס פארשפרייט זיך אין די פאראייניגטע שטאטן.
- עס פארשפרייט זיך אממערסטנס ווען מענטשן האבן סימפטאמען, אבער עס קען זיך פארשפרייטן צווישן איינס ביז פיר טעג בעפאר מענטשן באקומען סימפטאמען. עס איז דערווייל נישטא קיינע באווייזן אז מענטשן וואס באקומען קיינמאל נישט קיינע סימפטאמען קענען פארשפרייטן דעם ווירוס, אבער עקספערטן טוהען דאס נאכאלץ שטודירן.
- עס קען זיך מעגליך פארשפרייטן דורך זרע, צואה און אנדערע קערפערליכע פליסיגקייטן — עקספערטן שטודירן אויב דאס איז מעגליך.

וואס קען געשעהן אויב איך באקום mpox?

האספיטאליזאציע און טויט פון mpox זענען א זעלטענע זאך. די מערסט אפטע סימפטאם איז אן אויסשלאג אדער וואונדן וואס קוקן אויס ווי פימפלעך אדער בלאטערן (בליסטערס). די אויסשלאג און וואונדן קענען זיין פארשפרייט איבער די גאנצע קערפער אדער נאר אויף געוויסע טיילן, אריינרעכענענדיג אינעווייניג און ארום די באהאלטענע איברים, די פי הטבעת און מויל, און עס קען אנהאלטן פאר צוויי ביז פיר וואכן. די אויסשלאג קען קראצן און וויי טוהן זייער שטארק, און עס קען שטערן פון טוהן טאג-טעגליכע אקטיוויטעטן. וואונדן אין די פי הטבעת אדער אין די וואסער רערן קען מאכן שווער ארויסצוגיין אין בית הכסא. טייל מענטשן באקומען אויך פלו סימפטאמען ווי האלז ווייטאג, פיבער און שוואכקייט. קאמפליקאציעס פון mpox רעכענען אריין אן אנטצינדונג פון די הויט פון די לעצטע חלק פון די קישקע אין די פי הטבעת (פראקטיטיס). אפילו נאכן זיך ערהוילן קענען

מענטשן בלייבן מיט צייכענעס (סקארס) אין די פלעצער וואו זיי האבן געהאט די וואונדן. מיר ווייסן נישט אויב mpox פאראורזאכט לאנג-טערמיניגע געזונטהייט פראבלעמען.

ווער האט די גרעסטע אויסזיכטן צו באקומען mpox?

האבן מערערע באציאונגען פארטנערס, אדער האבן באציאונגען אדער אנדערע אינטימע בארירונג מיט מענטשן וואס איר ווייסט נישט זייער סעקסועלע געזונטהייט היסטאריע, פארגרעסערט די אויסזיכטן צו אויסגעשטעלט ווערן. אזוי ווי mpox קען פארשפרייט ווערן דורך סיי וועלכע סארט פון לענגערע הויט-צו-הויט בארירונג, קען דאס גיין צו קלאבס, רעיווס, קאנצערטן, גרעסערע פארטיס און אנדערע איבערגעפולטע פלעצער אויך פארגרעסערן די אויסזיכטן דערפון אויב איר אדער אנדערע טראגן קליידונג וואס לאזט אייער הויט אויפגעדעקט.

ווער האט העכערע אויסזיכטן פון שווערע קראנקהייט פון mpox?

מענטשן וועלכע האבן HIV (באזונדערס די וועלכע האבן א נידעריגע צאל פון CD4 אין די בלוט אדער וועלכע נעמען נישט רעגלמעסיג קיינע HIV מעדיצינען) אדער וועלכע האבן אן אפגעשוואכטן אימיון סיסטעם צוליב אנדערע סיבות האבן גרעסערע אויסזיכטן פון שווערע קראנקהייט און קאמפליקאציעס פון mpox. מענטשן וועלכע זענען טראגעדיג אדער האבן א היסטאריע פון עקזעמע אדער געוויסע אנדערע הויט פראבלעמען קענען האבן העכערע אויסזיכטן פון שווערע קראנקהייט.

וואס קען איך טוהן זיך צו באשיצן?

ווערט וואקסינירט קעגן mpox מיט צוויי דאזעס פון דעם JYNNEOS וואקסין אויב איר זענט מעגליך אויסגעשטעלט געווארן אדער אויב איר וועט מעגליך אויסגעשטעלט ווערן אין די צוקונפט. פאר מער אינפארמאציע איבער וואקסינאציע, באזוכט [nyc.gov/mpox](https://www.nyc.gov/mpox).

אן אנדערע וויכטיגע וועג זיך צו באשיצן קעגן mpox איז דורכן זיך צוריקהאלטן פון האבן משפחה באציאונגען אדער אנדערע אינטימע בארירונג מיט מערערע פארטנערס אדער מיט פארטנערס וואס איר ווייסט נישט זייער סעקסועלע געזונטהייט היסטאריע, פארגרעסערט די אויסזיכטן צו אויסגעשטעלט ווערן. אויב איר האט משפחה באציאונגען אדער אנדערע אינטימע בארירונג, קענען די פאלגנדע עצות העלפן פארקלענערן אייערע אויסזיכטן, אפילו אויב איר זענט וואקסינירט געווארן:

- רעדוצירט די צאל פארטנערס, באזונדערס אזעלכע וועם איר קענט נישט אדער וואס איר ווייסט נישט זייער לעצטיגע היסטאריע פון באציאונגען.
- מייסט אויס באציאונגען פארטיס, סירקוט פארטיס און אנדערע אינטימע בארירונג מיט מערערע מענטשן.
- פרגעט אייערע פארטנערס אויב זיי האבן mpox סימפטאמען און איבער זייער לעצטיגע היסטאריע פון באציאונגען. געדענקט: טייל מענטשן ווייסן מעגליך נישט אז זיי האבן mpox, באזונדערס אויב זיי האבן בלויז מילדע סימפטאמען אדער סימפטאמען וועלכע קענען פארמישט ווערן מיט אנדערע סימפטאמען.
- האט נישט קיינע משפחה באציאונגען אדער אינטימע בארירונג מיט איינעם וואס פילט זיך נישט גוט, באזונדערס אויב זיי האבן אן אויסשלאג אדער וואונדן אדער זענען לעצטנס אויסגעשטעלט געווען צו mpox.
- אויב איר האט משפחה באציאונגען אדער אנדערע אינטימע בארירונג מיט איינעם בשעת איר אדער זיי פילן זיך נישט גוט, דעקט איבער אלע אויסשלאגן און וואונדן מיט קליידונג אדער פארזיגלטע באנדאזשן. דאס קען פארקלענערן די אויסזיכטן פון פארשפרייטונג דורך בארירונג מיט די אויסשלאג אדער וואונדן, אבער עס איז נאכאלץ מעגליך צו אנגעשטעקט ווערן דורך אן אנדערע וועג.
- אזוי ווי עס איז מעגליך אז דער ווירוס קען זיך פארשפרייטן דורך זרע, באנוצט זיך מיט לעיטעקס קאנדאמס ביים האבן משפחה באציאונגען.
- טיילט נישט מיט האנטוכער, קליידונג, פעטיש און באציאונגען שפילצייג אדער ציין בערשטלעך.

- וואשט אייערע הענט, 'פעטיש' שפילצייג און בעט געוואנט. באציאונגען שפילצייג זאלן געוואשן ווערן נאך יעדע מאל וואס זיי ווערן גענוצט.

וואס זאל איך טון אויב איך האב סימפטאמען, אפילו אויב זיי זענען מילד?

- רופט באלד אייער דאקטאר. אויב איר האט נישט א דאקטאר:
 - רופט NYC Health + Hospitals ס'ס Virtual ExpressCare אויף 631-397-2273, 24/7, אדער באזוכט [expresscare.nyc](https://www.expresscare.nyc.gov) פאר ביליגע אדער אומזיסטע קעיר, אפגעזעהן פון אימיגראציע סטאטוס.
 - באזוכט א סעקסועלע געזונטהייט קליניק פון די NYC העלט דעפארטמענט — לערנט מער אויף [nyc.gov/health/sexualhealthclinics](https://www.nyc.gov/health/sexualhealthclinics).
 - באזוכט [nyc.gov/health/map](https://www.nyc.gov/health/map) צו טרעפן א דאקטאר נעבן אייך.
- פארמיידט אלע נאענטע פיזישע בארירונג מיט אנדערע, אריינרעכענענדיג מענטשן מיט וועם איר וואוינט. שטייט אויך אוועק פון קלאבס, פארטיס, בארס און אנדערע איבערגעפולטע פלעצער.
- טוט אן א גוט-צוגעדרוקטע פנים מאסקע. זיצט צום ווייניגסטנס זעקס פיס אוועק פון אנדערע ביים עסן אדער טרינקען אן א מאסקע.
- לערנט מער איבער וויאזוי זיך צו אפגעבן מיט זיך און פארקלענערן די אויסזיכטן פון פארשפרייטן mpox צו אנדערע אויף [nyc.gov/mpox](https://www.nyc.gov/mpox).

אויב איר האט לעצטנס געהאט mpox, נוצט א לעיטעקס קאנדאם ביים האבן משפחה באציאונגען פאר צום ווייניגסטנס אכט וואכן נאך אייער אויסשלאג און וואונדן האבן זיך אויסגעהיילט און א נייע שיכט פון הויט איז ארויפגעקומען — דאס וועט העלפן באשיצן אייערע פארטנערס אין פאל וואס דער ווירוס קען אריבערגעפירט ווערן דורך זרע.

וואס זאל איך טוהן אויב א פארטנער מיט וועם איך האב געהאט באציאונגען זאגט מיר אז זיי האבן mpox?

- אויב זענט איר לעצטנס אויסגעשטעלט געווארן צו איינעם מיט mpox, זאלט איר גיין וואקסינירט ווערן. דער JYNNEOS וואקסין וואס ווערט געגעבן אין צוויי דאזעס קען רעדוצירן די אויסזיכטן פון אינפעקציע און שווערע קראנקהייט אויב עס ווערט געגעבן קורצליך נאכן ווערן אויסגעשטעלט. צו טרעפן א וואקסינאציע פלאץ, באזוכט [vaccinefinder.nyc.gov](https://www.vaccinefinder.nyc.gov). איר זאלט אויך זיין אויפמערקזאם צו זעהן אויב איר באקומט סימפטאמען, באזונדערס א נייע אויסשלאג אדער וואונדן סיי וואו אויף אייער קערפער. אויב איר באקומט סימפטאמען, פאלגט נאך די אנווייזונגען אין די דאקומענט.