

Sa Pou Fè si Ou Gen Mpox

Dokiman sa a bay enfòmasyon sou sa pou w fè si ou gen mpox la ak fason pou w pran swen tèt ou epi redui risk pou w simaye viris la bay lòt moun.

Fason Mpox Simaye

Mpox se yon maladi atrapan *viris varyòl makak* la bay. Mpox la simaye pi souvan nan kontak dirèk avèk bouton oswa maleng ki sou yon moun ki gen viris la. Li kapab simaye tou nan kontak avèk likid vwa respiratwa siperyè (tankou larim ak 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. 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 (byenke nenpòt moun ki te nan kontak sere avèk yon moun ki gen mpox la gen risk pou li enfekte).

Viris la ka simaye pase nan bouton ak maleng yo jiskaske tout kwout ki fòme sou maleng yo fin tonbe epi gen yon kouch po fre ki fòme.

Yo jwenn viris la nan dechay, pipi ak poupou, menm si nou poko konnen si mpox la kapab simaye nan likid sa yo. Si viris la kapab simaye fason sa a, moun yo gendwa kontajye pandan yon sèten tan, menm apre sentòm yo fin disparèt.

Tès Depistaj Mpox

Yon pwofesyonèl swen sante ap pase yon aplikatè sou maleng ou yo pou li fè tès pou wè si w gen mpox la. Pandan w ap tann rezulta tès ou a, pa fè sèks ni lòt aktivite entim, evite tout lòt kontak fizik avèk lòt moun otank posib, epi suiv konsèy anplis nou bay nan dokiman sa a. Si rezulta tès la pozitif, kontinye suiv konsèy sa yo.

Ki lè Pou w Izole Tèt Ou Pandan Ou Gen Mpox la

Si pamí sentòm ou yo ou gen lafyèv, frison oswa sentòm respiratwa (tankou touse, estène, nen koule ak malgòj), li enpòtan pou w izole tèt ou lakay ou epi evite kontak ak lòt moun, san wete moun nan kay yo, jiskaske sentòm sa yo disparèt san w pa pran okenn medikaman pou redui lafyèv ni lòt medikaman. Evite resevwa moun ki pa esansyèl lakay ou. Si ou pa ka rete nan yon chanm apa poukонт ou lakay ou, oswa si ou oblige kite lakay ou pou al achte manje, resevwa laswenyay, fè egzèsis fizik oswa reponn ak lòt bezwen esansyèl, li pi enpòtan toujou pou w suiv mezi prekosyon ki nan paj ki vini annapre a.

Si ou pa gen ni lafyèv, ni frison ni sentòm respiratwa epi ou ka suiv mezi prekosyon ki nan paj ki vini annapre a, tankou mete mask ki byen chita sou figi w epi kouvri bouton ak maleng ou yo nèt avèk rad oswa pansman lè ou bòkote lòt moun oswa deyò lakay ou, ou pa bezwen izole tèt ou.

Prekosyon pou W Toujou Pran Pandan Ou Gen Mpox la

Si ou gen mpox la, suiv mezi prekosyon sa yo **jiskaske tout maleng yo geri epi ou gen yon nouveau kouch po ki fòme**. Sa kapab pran ant de (2) ak kat (4) semèn apati lè bouton oswa maleng yo fenk parèt la.

- Pa fè sèks ni nan bouch, ni nan twou dèyè ni nan vajen ni lòt kontak fizik entim tankou niche twou dèyè, bay akolad, bo, mòde, karese oswa fè masaj.
- Lave men ou souvan ak savon ak dlo oswa sèvi avèk yon dezenfektan pou men ki abaz alkòl, sitou apre kontak dirèk avèk bouton oswa maleng yo.
- Si w pa gen ni lafyèv, ni frison ni sentòm respiratwa, ou kapab rete bòkote lòt moun nan kay la epi ou mèt kite kay la ou si w kapab suiv mezi prekosyon sa yo:
 - Kouvri bouton ak maleng ou yo nèt ak rad (sa gen ladan gan si ou gen maleng sou men ou); kouvri bouton ak maleng ki pa ka kouvri ak rad yo, tankou sa ki nan figi w yo, avèk pansman.
 - 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.
 - Evite kontak fizik avèk lòt moun ak kote ki gen foul moun.
 - Lè w ap sèvi nan twalèt piblik oswa twalèt lòt moun itilize, siye syèj twalèt la lè w fini avèk yon ti sèvyèt mouye dezenfektan.
 - Pa kite lòt moun ni itilize ni manyen rad, sèvyèt, oswa dra ou yo.
 - Pa kouche nan menm kabann ak lòt moun.
 - Pa pataje ni asyèt, ni manje, ni bwason ni kouvè ak lòt moun.
- Evite sere chen oswa chat nan bra ou oswa bo yo, epi pa kite yo gen kontak dirèk avèk maleng ou yo oswa fatra ou, rad ou, dra ou oswa lòt bagay ou. Evite tout kontak avèk lòt bèt kay yo (tankou wonjè ak lapen).

Menm lè ou sispann pran lòt mezi prekosyon yo, ou dwe sèvi ak kapòt an latèks lè w ap fè sèks pandan uit (8) semèn ankò. Sa ap ede pwoteje patnè seksyèl ou yo sizoka moun ta kapab pran viris la nan dechay.

Fason Pou w Netwaye ak Fè Lesiv Ou San Danje si Ou Gen Mpxo

Suiv konsèy sa yo pou fè netwayaj ak lesiv:

- Mete gan jetab si ou oblige netwaye oswa manyen bouton oswa maleng ou yo. Jete gan yo lè ou fin sèvi ak yo epi lave men ou.
- Lave men ou ak savon ak dlo oswa sèvi ak dezenfektan pou men ki abaz alkòl lè ou fin manyen rad, dra oswa nenpòt sifas ki petèt te gen kontak avèk bouton oswa maleng yo oswa likid ki soti ladan yo.
- Si gen lòt moun ki sèvi ak saldeben w lan, netwaye epi dezenfekte sifas yo (pa egzanp, kontwa, syèj twalèt ak wobinè) lè ou fin sèvi ak yo, sitou si bouton oswa maleng yo ekspoze (pa egzanp, lè w ap benyen, lè w ale nan twalèt oswa lè w ap chanje pansman ki kouvri maleng yo).
- Sèvi ak pwodui netwayaj pou kay ak dezenfektan nòmal pou netwaye ak dezenfekte sifas yo.
- Lave asyèt ak kouvè sal yo avèk dlo cho ak savon oswa nan yon machin pou lave vesèl.
- Mete dechè medikal yo (tankou twal gaz ak pansman) nan yon sache plastik sere ki p ap kite dlo pase (double sache a, si sa posib) epi jete li ansanm ak fatra nòmal.
- Mete dra, sèvyèt ak rad sal yo nan yon sak lesiv apa oswa nan yon sache fatra. Pou w jwenn plis konsèy ki detaye, ale nan lyen sa a nyc.gov/mpox ep chèche "[How To Safely Wash Your Laundry if You Have Mpox](https://nyc.gov/mpox)" (Fason Pou W Fè Lesiv Ou San Danje si Ou Gen Mpox).

Swen ak Tretman pou Mpox

Kalite medikaman ak swen ou bezwen an depannde kalite sentòm ou genyen, kantite doulè ou santi, ak kote bouton ak maleng yo ye sou kò ou. Moun ki gen VIH oswa lòt pwoblèm sante ki afebli sistèm iminitè yo, ki ansent, oswa ki gen antesedan sèten pwoblèm po gendwa gen plis risk fè maladi grav, sa ki fè li pi enpòtan toujou pou yo siveye sentòm yo epi chèche swen.

Pa gen okenn tretman espesyal ki apwouve pou mpox la. Men, gen yon antiviral ki rele tekovirimat (tecovirimat, TPOXX), yo apwouve pou trete lavaryòl, yo kapab itilize pou moun ki gen gwo risk maladi grav oswa ki gen sentòm mpox grav. Mande pwofesyonèl swen sante enfòmasyon sou TPOXX — pwofesyonèl swen sante w la kapab jwenn plis enfòmasyon sou fason pou li jwenn TPOXX lè I ale nan lyen sa a nyc.gov/mpox epi klike sou "[Mpox Providers](#)" (pwofesyonèl mpox) nan ba meni ki anlè a. Ale nan lyen sa a cdc.gov/poxvirus/mpox/if-sick/treatment.html pou w jwenn plis enfòmasyon sou TPOXX. Epitou, pwofesyonèl swen sante w la gendwa an mezi pou li preskri w rensbouch, jèl ak lòt medikaman pou ede redui doulè, anflamasyon ak lagratèl epi ba w konsèy sou medikaman san preskripsyon k ap soulaje sentòm ou yo.

Maladi grav mpox la lakoz la ka gen ladan I lafyèv, kantite maleng k ap ogmante rapid, konfizyon, kou rèd, difilikte pou respire, kriz, dyare ak vomisman. Kontakte pwofesyonèl swen sante w la si sentòm ou yo vin pi mal, sa gen ladan plis doulè, woujè oswa anflamasyon; si ou gen likid twoub oswa koulè lèt nan maleng yo; oswa si doulè w la anpeche ou manje, chita oswa ale nan twalèt. Si w pa gen yon pwofesyonèl swen sante, rele NYC Health + Hospitals' Virtual ExpressCare nan 631-397-2273, 24 sou 24, 7 jou 7, oswa ale sou expresscare.nyc pou w jwenn swen ki bon mache oswa ki gratis, kèlkeswa sitiayson imigrasyon ou. Si se yon ijans, rele **911** oswa ale lopital.

Fason pou Redui Sentòm yo

Lis ki vini annapre a eksplike fason pou pran swen tèt ou epi ede redui sentòm yo grasa medikaman ak remèd ki pa bezwen preskripsiyan. Mande pwofesyonèl swen sante w la oswa famasyen w lan pou li ede ou chwazi medikaman san preskripsiyan yo. Li enstriksyon ki sou bwat medikaman an ak papye ki nan pake a epi suiv yo deprè, sa gen ladan dòz la, chak ki lè pou w pran li, kiyès ki pa dwe pran oswa itilize medikaman an, ak alèji yo.

- Pou rete idrate, bwè kont dlo ak lòt likid, sitou si ou gen dyare.
- Kenbe bouton ak maleng yo pwòp ak sèch lè ou p ap benyen pou anpeche maleng yo vin enfekte.
- Pou soulaje doulè ak lagratèl bouton ak maleng yo ba ou:
 - Medikaman tankou ibipwofèn (tankou Advil ak Motrin), napwoksèn (tankou Aleve) ak asetaminofèn (tankou Tylenol) kapab ede redui doulè, anflamasyon ak lafyèv. Li enpòtan pou w respekte dòz la ak entèval la pou chak medikaman.
 - Medikaman kont alèji (tankou Benadryl), losyon kalamín, vazlin ak losyon rafrechisan (tankou losyon abaz mantòl ak kanf) kapab pote soulajman tanporè anba lagratèl.
 - Tyèd [beny avwàn](#) kapab redui lagratèl ak doulè.
- Si ou gen maleng nan bouch:

- Rense bouch ou ak dlo sale pwòp omwen kat (4) fwa pa jou pou kenbe maleng nan bouch ou pwòp; ou ka sèvi tou ak yon rensbouch san alkòl (tankou Listerine Zero Alcohol).
- Souse mòso glas oswa pipòp epi bwè dlo pou w rete idrate.
- Panse pou w sèvi ak patch (tankou Dentemp Canker Cover) ki kouvri maleng yo ak jèl benzokayin pou redui doulè nan bouch la, sitou pou ede ou manje ak bwè.
- Si ou gen maleng nan twou dèyè w oswa bò twou dèyè w oswa sou ògàn jenital ou:
 - Pran beny svèj tyèd ki dire omwen 10 minit plizyè fwa pa jou.
 - Ponmad dibikayin, yo itilize souvan pou emowoyid, oswa jèl lidokayin gendwa pote soulajman tanporè tou. Sèvi ak yo pa deyò sèlman.
 - Pran dokizat (tankou Colace), yon medikaman pou ramoli poupou, pou redui doulè lè w ale nan twalèt.

Sèvis Sante Mantal ak Sèvis Sipò

ACCESS NYC ede moun New York yo jwenn avantaj, tankou lajan kach oswa manje, pandan yon ijans. Pou w jwenn plis enfòmasyon, ale sou access.nyc.gov.

Yon epidemi maladi atrapan ka estresan pou ou menm, pwòch ou yo ak zanmi w yo. Li nòmal pou ou santi w akable, tris, sou tansyon ak pè, oswa pou w gen lòt sentòm detrès, tankou difikilte pou dòmi. Ou kapab redui estrès ou lè w prevwa reyaksyon nòmal sa yo epi praktike aktivite ki redui estrès. Lè w rete pozitif, lè w fè tèt ou sonje pwen fò ou yo epi lè w chèche èd lè sentòm estrès yo pèsiste oswa vin akablan, sa kapab ede w adapte tou.

Pou w pale ak konsye ki resevwa fòmsyon, rele 988 pou w jwenn konsèy gratis, an sekrè lè gen kriz, sipò nan zafè sante mantal ak konsomasyon sibstans, epi referans pou laswenyay. Rele oswa voye mesaj tèks nan 988 oswa tchat nan lyen sa a nyc.gov/988. Sèvis mesaj tèks ak tchat yo disponib nan lang Anglè ak Panyòl, epi konseye sikolojik yo disponib nan telefòn 24 sou 24, 7 jou sou 7 nan plis pase 200 lang. Si ou nan gwo detrès oswa si w gen lide fè tèt ou oswa yon lòt moun mal, rele **911**.

Pou w jwenn plis enfòmasyon sou mpox, ale nan lyen sa a nyc.gov/mpox ak cdc.gov/mpox.