

## **Kisa Ou Dwe Fè Si Ou Gen Varyòl Makak la**

Dokiman sa a bay enfòmasyon sou sa pou w fè si ou gen varyòl makak la, e sou kijan pou w pran swen tèt ou ak redui risk simaye viris la bay lòt moun.

### **Kijan Varyòl Makak la Simaye**

Varyòl makak la simaye pi souvan pa kontak dirèk avèk bouton oswa plè yon moun ki gen viris la. Li ka simaye tou pa kontak avèk rad, dra oswa lòt bagay yon moun ki gen varyòl makak la itilize, oswa pa ti gout respiratwa ki pase nan kontak fas a fas ki dire lontan. Viris la ka simaye pase pa bouton ak plè yo jiskaske tout kwout ki fòme sou plè yo fin tonbe epi gen yon kouch po fre ki fòme.

Yo jwenn viris varyòl makak la nan krache, nan dechay, nan pipi ak nan matyè fekal (tata), e li posib pou li petèt simaye pase pa fliyid sa yo. Si viris la kapab simaye fason sa a, yon moun gen dwa kontajye pandan yon sèten tan menm lè sentòm li yo fini.

### **Tès pou Varyòl Makak la**

Yon pwofesyonèl medikal ap pase yon aplikatè sou plè ou yo pou fè tès pou wè si gen viris varyòl makak la ladan yo. Pandan w ap tann rezilta tès ou a, pa fè sèks ni lòt aktivite entim, evite tout lòt kontak fizik avèk lòt moun leplis posib, epi suiv konsèy anplis nou bay nan dokiman sa a. Si rezilta tès la pozitif, kontinye suiv konsèy sa yo.

### **Kilè Pou w Izole Tèt Ou Pandan Ou Gen Varyòl Makak la**

Si pami sentòm ou yo ou gen lafyèv, frison oswa sentòm respiratwa (tankou touse, etènye, nen k ap koule ak malgòj), li enpòtan pou w izole tèt ou lakay ou epi evite kontak ak lòt moun, sa gen ladan moun ki rete lakay ou, jiskaske sentòm sa yo ale san ou pa pran ni okenn medikaman pou redui lafyèv ni lòt medikaman. Evite resevwa moun ki pa esansyèl lakay ou. Si ou pa ka rete nan yon pyès poukont ou lakay ou, oswa si ou oblije kite lakay ou pou al achte manje, resevwa laswenyay, al fè egzèsis oswa lòt nesosite esansyèl, li pi enpòtan toujou pou w suiv prekosyon ki nan paj apre a.

Si ou pa gen ni lafyèv, ni frison ni sentòm respiratwa e ou ka suiv prekosyon ki nan paj apre a, sa gen ladan mete mask ki byen chita sou figi w epi kouvri bouton ak plè ou yo nèt avèk rad oswa pansman lè ou bò kot lòt moun oswa deyò lakay ou, ou pa bezwen izole tèt ou.

**Si ou gen sentòm varyòl makak la, ou gen dwa oblije pa al travay jiskaske plè ou yo geri. Pale ak patwon ou.**

## **Prekosyon pou W Toujou Pran Pandan Ou Gen Varyòl Makak la**

Si ou gen varyòl makak la, suiv prekosyon sa yo **jiskaske tout plè yo geri e ou gen yon nouvo kouch po ki fòme**. Sa ka pran ant de (2) ak kat semèn apati de lè bouton yo oswa plè yo te fèk parèt.

- Pa fè sèks ni pa bouch, ni pa dèyè, ni nan vajen ni gen okenn lòt kontak fizik entim ak lòt moun, tankou bo twou dèyè, kwoke, bo bouch, mòde, karese oswa fè masaj.
- Lave men ou souvan avèk savon ak dlo oswa sèvi avèk dezenfektan pou men abaz alkòl, sitou apre kontak dirèk avèk bouton oswa plè yo.
- Si ou pa gen ni lafyè, ni frison ni sentòm respiratwa, ou ka rete bò kot lòt moun lakay ou e ou te mèt kite lakay ou si ou ka suiv prekosyon sa yo:
  - Kouvri bouton ak plè ou yo nèt ak rad (sa gen ladan gan si ou gen plè sou men ou); kouvri bouton ak plè ki pa ka kouvri ak rad yo, tankou sa ki sou figi ou, avèk pansman.
  - Mete yon mask ki byen chita sou figi w. Chita a yon distans omwen 6 pye de lòt moun yo si w ap manje oswa bwè san mask.
  - Evite kontak fizik avèk lòt moun ak kote ki gen foul. Si w ap pran transpò piblik tankou metwo ak otobis, evite kontak fizik avèk lòt moun yo leplis posibil.
  - Lè w ap sèvi avèk twalèt piblik oswa twalèt lòt moun itilize, siye syèj twalèt la lè ou fini avèk yon sèvyèt mouye dezenfektan.
  - Pa kite lòt moun ni itilize ni manyen rad ou, sèvyèt ou, oswa dra ou.
  - Pa kouche nan menm kabann ak lòt moun.
  - Pa separe ni asyèt, ni manje, ni bwason ni kouvè ak lòt moun.
- Evite sere chen oswa chat nan bra ou oswa bo yo, e pa kite yo gen kontak dirèk avèk plè ou yo oswa fatra ou, rad ou, dra ou oswa lòt bagay ou. Evite kontak avèk bèt kay ki se wonjè (tankou sourit, rat, kochondenn ak amstè) oswa ak lapen.

Menm lè ou sispann lòt prekosyon yo, ou dwe sèvi ak kapòt an latèks pandan w ap fè sèks pandan yon lòt uit semèn. Sa ap ede pwoteje konpayon/konpay ou yo sizoka viris la ta ka transmèt pa dechay.

## **Kijan Pou w Netwaye ak Fè Lesiv Ou San Danje si Ou Gen Varyòl Makak la**

Suiv konsèy sa yo pou netwaye ak fè lesiv:

- Mete gan jetab si ou bezwen netwaye oswa manyen bouton oswa plè ou yo. Jete gan yo lè ou fin sèvi avèk yo epi lave men ou.
- Lave men ou avèk 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 plè yo oswa fliyid ki soti nan plè yo.
- Si gen lòt moun ki sèvi ak saldeben w lan, netwaye ak dezenfekte sifas yo (paregzanp, kontwa, syèj twalèt ak wobinè) lè ou fin sèvi avèk yo, sitou si bouton oswa plè yo ekspozè (paregzanp, lè w ap pran douch, al nan twalèt oswa ap chanje pansman ki kouvri plè 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 lav-vesèl.
- Mete dechè medikal (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 nan yon sak lesiv apa oswa nan yon sache fatra. Pou konsèy anplis pi detaye, ale sou [nyc.gov/monkeypox](https://nyc.gov/monkeypox) epi chèche "**How to Safely Wash Your Laundry if You Have Monkeypox**" (Kijan pou w Fè Lesiv ou San Danje si Ou Gen Varyòl Makak la).

### **Swen ak Tretman pou Varyòl Makak la**

Kalite medikaman ak swen ou bezwen yo depann de kalite sentòm ou genyen yo, de ki kantite doulè ou santi, ak de kote bouton ak plè yo ye sou kò ou. Moun ki gen VIH oswa lòt pwoblèm medikal ki afibli sistèm iminitè yo, ki ansent, oswa ki gen antesedan sèten pwoblèm po gen dwa gen plis risk fè maladi grav, sa ki fè li pi enpòtan toujou pou yo siveye sentòm yo epi chèche swen.

Pa gen tretman espesyal ki apwouve pou varyòl makak la. Men, gen yon antiviral ki rele tekovirimat (tecovirimat, TPOXX), ki apwouve pou trete lavaryòl, ki kapab sèvi pou moun ki gen gwo risk maladi grav oswa ki gen sentòm varyòl makak grav. Poze pwofesyonèl medikal ou a kesyon sou TPOXX — li ka jwenn plis enfòmasyon sou kijan li kapab jwenn TPOXX lè li ale sou [nyc.gov/monkeypox](https://nyc.gov/monkeypox), klike sou "[Monkeypox Providers](#)" (Pwofesyonèl Medikal k ap Swenyen Varyòl Makak la) nan ba meni ki anlè a, epi apre sa li tèks ki anba tit "Antiviral Treatment" (Tretman Antiviral) la. Pwofesyonèl medikal ou a gen dwa kapab preskri ou tou rensbouch, jèl ak lòt medikaman pou ede redui doulè, anfleman ak lagratèl, e ba ou konsèy sou remèd ki pa bezwen òdonans k ap soulaje sentòm ou yo.

Maladi grav poutèt varyòl makak la ka gen ladan lafyè, kantite plè k ap ogmante rapidman, konfizyon, kou rèd, difikilte respire, kriz, dyare ak vomisman. Kontakte pwofesyonèl medikal ou a si sentòm ou yo vin pi mal, sa gen ladan plis doulè, woujè oswa anfleman; si ou gen fliyid twoub oswa koulè lèt nan plè yo; oswa si doulè w lan anpeche ou manje, chita oswa al nan twalèt. Si ou pa gen pwofesyonèl medikal, rele Health + Hospitals ExpressCare Vil New York (New York City, NYC) nan 631-397-2273 oswa ale sou [expresscare.nyc](https://expresscare.nyc). W ap jwenn swen nan NYC kèlkeswa sitiasyon imigrasyon ou, asirans ou oswa kapasite w pou peye. Si se yon ijans, rele **911** oswa ale lopital.

### **Kijan pou Redui Sentòm yo**

Lis ki annapre a bay fason pou pran swen tèt ou epi ede redui sentòm yo gras a medikaman ak remèd ki pa bezwen òdonans. Mande pwofesyonèl medikal ou oswa famasyon ou pou li ede ou chwazi medikaman ki pa bezwen òdonans. Li enstriksyon ki sou bwat medikaman an ak papye ki nan pake a epi suiv yo de prè, sa gen ladan enstriksyon sou dòz la, sou chak konbyen pou w pran li, sou kiyès ki pa dwe pran oswa itilize medikaman an, ak sou alèji.

- Pou rete idrate bwè kont dlo ak lòt fliyid, sitou si ou gen dyare.
- Kenbe bouton ak plè yo pwòp ak sèch lè ou p ap pran douch oswa benyen pou anpeche plè yo vin enfekte.
- Pou soulaje doulè ak lagratèl bouton ak plè yo ba ou:
  - Medikaman tankou ibipwofèn (tankou Advil ak Motrin), napwoksèn (tankou Aleve) ak asetaminofèn (tankou Tylenol) kapab ede redui doulè, anfleman ak lafyè. 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.
  - **Beny avwàn** tyèd ka redui lagratèl ak doulè.
- Si ou gen ilsè nan bouch:
  - Rense bouch ou ak dlo sale pwòp omwen kat fwa pa jou pou kenbe ilsè 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 rete idrate.
  - Konsidere sèvi ak patch (tankou Dentemp Canker Cover) ki kouvri plè yo ak jèl benzokayin pou redui doulè nan bouch la, sitou pou ede ou manje ak bwè.
- Si ou gen plè nan ak bò twou dèyè ou oswa sou ògàn jenital ou:
  - Pran **beny syèj** tyèd ki dire omwen 10 minit plizyè fwa pa jou.
  - Ponmad dibikayin, ki sèvi souvan pou emowoyid, oswa jèl lidokayin gen dwa pote soulajman tanporè tou. Sèvi avèk yo pa deyò sèlman.
  - Pran dokizat (tankou Colace), yon medikaman pou ramoli sèl, pou redui doulè lè w ale nan twalèt.

### **Sèvis Sante ak Sipò Mantal**

Access NYC ede moun New York yo jwenn avantaj, tankou lajan kach oswa manje, pandan yon ijans. Pou jwenn plis enfòmasyon, ale sou [access.nyc.gov](https://www.access.nyc.gov).

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

Pou pale avèk konseye ki fòme, kontakte NYC Well, yon nimewo telefòn pou asistans nan zafè sante mantal ki gratis ak konfidansyèl, pou yo ede ou. Anplwaye NYC Well yo disponib 24 sou 24, 7 jou sou 7 epi yo kapab bay ti konsèy ak referans pou swen nan plis pase 200 lang: Rele 888-692-9355. Sit entènèt NYC Well la gen ladan tou yon Bibliyotèk Aplikasyon (App Library) ki gen aplikasyon ak resous pou ede ou jere sante ou ak byennèt emosyonèl ou pandan ou lakay ou. Si ou nan detrès grav oswa si w ap reflechi sou fè tèt ou oswa fè lòt moun mal, rele **911**.

Pou plis enfòmasyon sou varyòl makak la, ale sou [nyc.gov/monkeypox](https://nyc.gov/monkeypox) ak sou [cdc.gov/monkeypox](https://cdc.gov/monkeypox).

**Depatman Sante NYC a gendwa chanje rekòmandasyon yo pandan sitiyasyon an ap evolye.**  
9.7.22 Haitian Creole