

וואס צו טוהן אויב איר האט מאנקיפאקס

דער דאקומענט גיבט אינפארמאציע איבער וואס צו טוהן אויב איר האט מאנקיפאקס, און וויאזוי זיך אפצוגעבן מיט זיך און פארקלענערן די אויסזיכטן פון פארשפרייטן דעם ווירוס צו אנדערע.

וויאזוי מאנקיפאקס פארשפרייט זיך

מאנקיפאקס ווערט די מערסטע אפט פארשפרייט דורך דירעקטע בארירונג מיט די אויסשלאג אדער וואונדן פון איינעם וואס האט דעם ווירוס. עס קען זיך אויך פארשפרייטן דורך בארירונג מיט קליידונג, בעט געוואנט אדער אנדערע חפצים וואס זענען גענוצט געווארן דורך א מענטש מיט מאנקיפאקס, אדער פון טראפן וואס קומען ארויס ביים אטעמען וועלכע קענען אריבערגעפירט ווערן דורך לענגערע פנים-אל-פנים בארירונג. דער ווירוס קען זיך פארשפרייטן דורך די אויסשלאג און די וואונדן ביז אלע הארטע שטיקלעך הויט וועלכע קומען ארויף אויף די וואונדן פאלן אראפ און א פרישע שיכט פון הויט קומט ארויף.

דער מאנקיפאקס ווירוס איז געטראפן געווארן אין שפייעכץ, זרע, מי רגליים און צואה, און עס איז מעגליך אז עס קען זיך אויך פארשפרייטן דורך די פליסיגקייטן. אויב דער ווירוס קען זיך פארשפרייטן אין די וועג, קענען מענטשן זיין אנשטעקיג פאר א צייט אפשניט אפילו נאך זייערע סימפטאמען גייען אוועק.

זיך טעסטן פאר מאנקיפאקס

א דאקטאר וועט נעמען א וויש (סוואב) פון אייערע וואונדן עס צו טעסטן פאר דעם מאנקיפאקס ווירוס. אין די צייט וואס איר ווארט פאר אייערע רעזולטאטן זאלט איר נישט האבן קיינע משפחה באציאונגען אדער אנדערע אינטימע אקטיוויטעטן, פארמיידט אנדערע פיזישע בארירונג מיט אנדערע וויפיל מעגליך און פאלגט אויס די אנדערע אנווייזונגען אין דעם דאקומענט. אויב די טעסט קומט צוריק פאזיטיוו, זעצט פאר צו אויספאלגן די אנווייזונגען.

ווען זיך צו איזולירן אויב איר האט מאנקיפאקס

אויב אייערע סימפטאמען רעכענען אריין פיבער, טשילס אדער אטעמען-פארבינדענע סימפטאמען (צום ביישפיל א הוסט, ניסן, א רונענדיגע נאז און האלז וויטאג), איז עס וויכטיג אריינצוגיין אין אייסאלעישען אינדערהיים און פארמיידן בארירונג מיט אנדערע, אריינרעכענענדיג הויזגעזונד מיטגלידער, ביז די סימפטאמען גייען אוועק אן אייננעמען סיי וועלכע פיבער אדער אנדערע מעדיצינען. פארמיידט זיך פון ארייננעמען נישט-וויכטיגע באזיכער אין אייער היים. אויב איר קענט זיך נישט אויפהאלטן אין א באזונדערע צימער פון אנדערע אינדערהיים, אדער אויב איר דארפט ארויסגיין פונדערהיים פאר עסן, מעדיצינישע קעיר, איבונגען אדער אנדערע וויכטיגע באדערפענישן, איז דאס באזונדערס וויכטיג צו נאכפאלגן די באווארענונג מאסנאמען אויף די קומענדיגע בלאט.

אויב איר האט נישט קיין פיבער, טשילס אדער אטעמען סימפטאמען און איר קענט אויספאלגן די באווארענונג מאסנאמען וואס זענען אויסגעריכט אויף די קומענדיגע בלאט, אריינרעכענענדיג טראגן א גוט-צוגעדרוקטע פנים מאסקע און אינגאנצן איבערדעקן אייערע אויסשלאגן און וואונדן מיט סחורה אדער באנדאזשן ווען איר זענט ארום אנדערע אדער אינדערהיים, דארפט איר זיך נישט איזולירן.

אויב איר האט מאנקיפאקס סימפטאמען, וועט איר מעגליך פארלאנגט ווערן נישט אריינצוגיין צום ארבעט ביז אייערע וואונדן האבן זיך אויסגעהיילט. רעדט צו אייער ארבעטסגעבער.

באווארענונגע מאסנאמען צו אונטערנעמען אייביג ווען איר האט מאנקיפאקס

אויב איר האט מאנקיפאקס, פאלגט אויס די באווארענונג מאסנאמען ביז אלע פון די וואונדן האבן זיך אויסגעהיילט און א נייע שיכט פון הויט איז ארויפגעקומען. דאס קען נעמען צוויי ביז פיר וואכן פון ווען די אויסשלאג אדער וואונדן קומען צום ערשט ארויף.

- האט נישט קיינע משפחה באציאונגען דורך די מויל, פון הונטן אדער געהעריג, אדער אנדערע אינטימע פיזישע בארירונג מיט אנדערע, ווי לעקן, זיך ארומנעמען, קישן, בייסן, זיך ארומהאלזן אדער מאסאזשן.
- וואשט אייערע הענט אפט מיט זייף און וואסער אדער נוצט אן אלקאהאל-באזירטע האנט סאניטייזער, באזונדערס נאכן קומען אין דירעקטע בארירונג מיט די אויסשלאג אדער וואונדן.
- אויב איר האט נישט קיין פיבער, טשילס אדער אטעמען-פארבינדענע סימפטאמען, קענט איר זיך ארומדרייען ארום אנדערע אינדערהיים און איר קענט ארויסגיין פונדערהיים אויב איר קענט אויספאלגן די באווארענונג מאסנאמען:
 - דעקט אינגאנצן איבער אייער אויסשלאג און וואונדן מיט קליידונג (ארייברעכענענדיג הענטשן אויב איר האט וואונדן אויף אייערע הענט); דעקט איבער די אויסשלאג און וואונדן וועלכע קענען נישט איבערגעדעקט ווערן מיט קליידונג, צום ביישפיל די אויף די פנים, מיט באנדאזשן.
 - טוט אן א גוט-צוגעדרוקטע פנים מאסקע. זיצט צום ווייניגסטנס זעקס פיס אוועק פון אנדערע ביים עסן אדער טרינקען אן א מאסקע.
 - פארמיידט פיזישע בארירונג מיט אנדערע און שטייט אוועק פון איבערגעפולטע פלעצער. אויב איר נוצט פובליק טראנספארטאציע ווי סאבוועיס און באסעס, מיידט אויס פיזישע בארירונג מיט אנדערע וויפיל מעגליך.
 - ווען איר נוצט א פובליק אדער מיטגעטיילטע בית הכסא, ווישט אפ די זיץ נאכן נוצן מיט א דיסאינפעקטענט ווייפ.
 - טיילט נישט מיט און לאזט נישט אנדערע אנרירן אייערע קליידונג, האנטוכער אדער בעט געוואנט.
 - טיילט נישט מיט א בעט מיט אנדערע.
 - טיילט נישט מיט טעלערס, עסנווארג, געטראנקען אדער עסצייג מיט אנדערע מענטשן.
- האלט זיך צוריק פון זיך האלזן אדער קישן הינט אדער קעץ, און לאזט זיי נישט קומען אין דירעקטע בארירונג מיט אייערע וואונדן אדער אייער מיסט, קליידער, בעט געוואנט אדער אנדערע מאטעריאלן. מיידט אויס יעדע בארירונג מיט קליינע שטוב חיות (ווי מייז, ראטן, גיני שוויינען און העמסטערס אדער רעביטס).

אפילו נאכן אויפהערן מיט אנדערע באווארענונג מאסנאמען זאלט איר זיך נאכאלץ באנוצן מיט לעיטעקס קאנדאמס ביים האבן משפחה באציאונגען פאר נאך אכט וואכן. דאס וועט העלפן באשיצן אייערע פארטנערס אין פאל וואס דער ווירוס קען אריבערגיין דורך זרע.

וויאזוי צו רייניגן און זיכערערהייט וואשן אייערע וועש אויב איר האט מאנקיפאקס

- פאלגט נאך די אנווייזונגען פאר רייניגונג און וואשן וועש:
- טוט אן דיספאוזעבעל הענטשן אויב איר דארפט רייניגן אדער אנרירן אייער אויסשלאג אדער אייערע וואונדן. ווארפט אוועק די הענטשן באלד נאכן זיי נוצן און וואשט אייערע הענט.
 - וואשט אייערע הענט מיט זייף און וואסער אדער נוצט אלקאהאל-באזירטע האנט סאניטייזער נאכן אנרירן קליידונג, בעט געוואנט אדער סיי וועלכע אויבערפלאך וואס איז מעגליך געקומען אין בארירונג מיט די אויסשלאג אדער פליסיגקייט פון די וואונדן.

- אויב איר טיילט מיט א בית הכסא, רייניגט און דיסאינפעקט די אויבערפלאכן (צום ביישפיל, קאונטערס, בית הכסא זיצן און קראנען) נאכן נוצן, באזונדערס אויב די אויסשלאג אדער וואונדן זענען אויפגעדעקט (צום ביישפיל זיך צו שויערן, ארויסגיין אין בית הכסא, טוישן באנדאזשן וועלכע באדעקן די וואונדן).
- נוצט געהעריגע זייפן און דיאינפעקטענטס וואס זענען געמאכט געווארן פאר די היים צו רייניגן און דיסאינפעקטען אויבערפלאכן.
- וואשט שמוציגע טעלערס און עסצייג מיט ווארעמע וואסער און זייף אדער אין א דישוואַשער.
- לייגט אריין מעדיצינישע מיסט (ווי גאָז פעדס און באנדאזשן) אין א גוט פארמאכטע פלאסטיק בעג וואס לאזט נישט אריין וואסער (אין א טאפלטע בעג, אויב מעגליך) און ווארפט עס ארויס מיט די אנדערע מיסט.
- לייגט אריין גענוצטע בעט געוואנט, האנטוכער און קליידער אין א באזונדערע לאונדרי בעג אדער מיסט זאק. פאר נאך דעטאלירטע אנווייזונגען, באזוכט [nyc.gov/monkeypox](https://www.nyc.gov/monkeypox) און זוכט פאר
- "**How to Safely Wash Your Laundry if You Have Monkeypox**" (וויאזוי צו וואשן אייערע וועש זיכערערהייט אויב איר האט מאנקיפאקס).

קעיר און באהאנדלונג פון מאנקיפאקס

די סארט מעדיצין און קעיר וואס איר נוצט ווענדט זיך אויף די סארט סימפטאמען וואס איר האט, וויפיל עס טוט אייך וויי און וואו די אויסשלאג און וואונדן זענען אויף אייער קערפער. מענטשן וועלכע האבן HIV אדער אנדערע מעדיצינישע פראבלעמען וואס שוואכן אפ זייער אימיון סיסטעם, זענען טראגעדיג אדער האבן א היסטאריע פון געוויסע הויט פראבלעמען קענען האבן גרעסערע אויסזיכטן פון שווערע קראנקייט, מאכנדיג דאס באזונדערס וויכטיג צו נאכפאלגן סימפטאמען און זיך ווענדן פאר קעיר.

עס זענען נישטא קיינע ספעציפישע באהאנדלונגען וואס זענען באשטעטיגט געווארן פאר מאנקיפאקס. עס איז אבער דא אן אנטי-וויורוס מעדיצין וואס רופט זיך טיקאווירימעט (tecovirimat, TPOXX) וואס איז באשטעטיגט געווארן צו באהאנדלען סמאָלפאקס און קען גענוצט ווערן פאר מענטשן וועלכע האבן גרויסע אויסזיכטן פון שווערע קראנקייט אדער מענטשן וועלכע האבן שווערע סימפטאמען פון מאנקיפאקס. פרעגט אייער דאקטאר איבער TPOXX — זיי קענען לערנען מער איבער וויאזוי צו באקומען TPOXX דורכן באזוכן [nyc.gov/monkeypox](https://www.nyc.gov/monkeypox), דרוקן אויף "[Monkeypox Providers](https://www.nyc.gov/monkeypox/monkeypox-providers)" (מאנקיפאקס דאקטוירים) אין די מעניו אויבן אויף די בלאט, דערנאך לייענט וואס עס שטייט אונטער די קעפל "Antiviral Treatment" (אנטי-וויורוס באהאנדלונג). אייער דאקטאר וועט אייך אויך קענען מעגליך פארשרייבן מאָוטוואַש, דזשעלס און אנדערע מעדיצינען צו העלפן פארגרינגערן די ווייטאג, געשווילעכץ און קראצן, און אייך אויך גיבן עצות איבער אָווער-די-קאונטער מעדיצינען צו פארגרינגערן סימפטאמען.

שווערע קראנקייט פון מאנקיפאקס קען אריינרעכענען א פיבער, א שנעלע וואוקס אין די צאל וואונדן, זיין צומישט, האבן א סטיף נעק, האבן שוועריגקייטן צו אטעמען, סיזשורס, א לויזע מאגן און ברעכן. פארבינדט זיך מיט אייער דאקטאר אויב אייערע סימפטאמען פארערגערן זיך, אריינרעכענענדיג אויב די ווייטאג, רויטליכקייט אדער געשווילעכץ ווערט ערגער; אויב איר האט נישט קלארע פליסיגקייטן אדער פליסיגקייטן אזוי ווי מילך ביי די פלאץ פון די וואונדן; אדער אויב אייער ווייטאג שטערט אייך פון עסן, זיצן אדער ארויסגיין אין בית הכסא. אויב איר האט נישט קיין דאקטאר, רופט ניו יארק סיטי Health + Hospitals ExpressCare (NYC) אויף 631-397-2273 אדער באזוכט [expresscare.nyc](https://www.expresscare.nyc) קעיר איז דא צו באקומען אין NYC אפגעזעהן פון אימיגראציע סטאטוס, אינשורענס אדער מעגליכקייט צו באצאלן. אויב עס איז אן עמערזשענסי, רופט 911 אדער גייט אריין אין שפיטאל.

פארגרינגערן סימפטאמען

די פאלגנדע ליסטע גיבט וועגן וויאזוי זיך אפצוגעבן מיט זיך און העלפן פארגרינגערן סימפטאמען נוצנדיג מעדיצינען און היילונגען וועלכע דארפן נישט קיין פרעסקריפשען פון א דאקטאר. בעט אייער דאקטאר אדער פארמאסיסט פאר הילף צו אויסוועהלן אָווער-די-קאָנטער מעדיצינען. לייענט און פאלגט אויס פארזיכטיגעהייט סיי וועלכע אנווייזונגען וועלכע שטייען אויף די מעדיצין באקס און די צעטל וואס ליגט אינעווייניג, אריינרעכענענדיג איבער די דאזע, אפטקייט, ווער זאל נישט נעמען אדער נוצן די מעדיצין און אלערגיעס.

- טרונקט אסאך וואסער און אנדערע פליסיגקייטן, באזונדערס אויב איר האט א לויזע מאגן.
- האלט די אויסשלאג און וואונדן ריין און טרוקן ווען איר שויערט זיך נישט אדער באדט זיך נישט צו פארמיידן די וואונדן פון אינפעקטירט ווערן.
- צו פארגרינגערן ווייטאג און קראצן פון די אויסשלאג און וואונדן:
 - מעדיצינען ווי אייבופראָפּען (ווי צום ביישפיל Advil און Motrin), נעפראָקסען (ווי צום ביישפיל Aleve) און אסיטאָמינאפּען (ווי צום ביישפיל Tylenol) קענען העלפן פארגרינגערן ווייטאג, געשווילעכץ און פיבער. עס איז וויכטיג זיך צו האלטן צו די רעקאמענדירטע דאזע און צייטן פאר יעדע מעדיצין.
 - Antihistamines (ווי צום ביישפיל Benadryl), calamine lotion, petroleum jelly, cooling lotions (ווי צום ביישפיל menthol און camphor lotions) קענען צייטווייליג פארגרינגערן קראצן.
 - ווארעמע אָוטמיעל באדעס קענען פארגרינגערן קראצן און ווייטאג.
- אויב איר האט וואונדן אין די מויל:
 - שווענקט אויס אייער מויל מיט ריינע זאלץ וואסער צום ווייניגסטנס פיר מאל א טאג צו האלטן וואונדן אין די מויל ריין; א מאָוטוואַש אן אלקאהאל (ווי צום ביישפיל Listerine Zero Alcohol) קען אויך גענוצט ווערן.
 - נאגט אויף אייז שטיקלעך אדער אייס פאפס און טרונקט וואסער זיך צו היטן פון אויסגעטרונקנט ווערן.
 - נעמט אין באטראכט צו נוצן פעטשעס (ווי צום ביישפיל Dentemp Canker Cover) וואס דעקן איבער די וואונדן און benzocaine דזשעל צו פארגרינגערן ווייטאג אין די מויל, באזונדערס אייך צו העלפן עסן און טרונקן.
- אויב איר האט וואונדן אין אדער ארום אייער פי הטבעת, אונטערשטע קישקע אדער אונטערשטע איברים:
 - נעמט ווארעמע זיך באדעס פאר צום ווייניגסטנס 10 מינוט עטליכע מאל יעדן טאג.
 - Dibucaine ointment וואס ווערט אפט גענוצט פאר העמארוידס אדער lidocaine gel קענען אויך גיבן צייטווייליגע פארגרינגערונג. די שמירעכצער זענען נאר געמאכט צו גענוצט ווערן אינדרויסן.
 - נעמט docusate (ווי צום ביישפיל Colace) – א מעדיצין וואס מאכט ווייך די צואה – צו פארגרינגערן די ווייטאג ווען איר גייט ארויס אין בית הכסא.

גייסטישע געזונטהייט און שטיצע סערוויסעס

Access NYC העלפט ניו יארקער צוקומען צו בענעפיטן, ווי קעש אדער עסן, דורכאויס אן עמערדזשענסי. פאר מער אינפארמאציע, באזוכט [access.nyc.gov](https://www.access.nyc.gov).

אן אנשטעקיגע קראנקייט אויסברוך קען ברענגען סטרעס פאר אייך, אייערע באליבטע און פריינט. עס איז נארמאל צו פילן איבערגענומען, טרויעריג, אנגעצויגן אדער מורא האבן, אדער צו האבן סימפטאמען פון סטרעס,

ווי צום ביישפיל שוועריקייטן איינצושלאפן. איר קענט פארגרינגערן אייער סטרעס דורכן זיין גרייט פאר אזעלכע נארמאלע רעאקציעס און טוהן סטרעס-פארגרינגערנדע אקטיוויטעטן. בלייבן פאזיטיוו, זיך דערמאנען פון אייערע שטארקייטן און זיך ווענדן פאר הילף ווען סימפטאמען פון סטרעס האלטן אן אדער ווערן זייער שווער קענען אייך אויך העלפן זיך צו באהאנדלען דערמיט.

צו רעדן צו טרענירטע קאונסעלארס, פארבינדט אייך מיט NYC Well, אן אומזיסטע און געהיימע גייסטישע געזונטהייט הילף ליניע פאר שטיצע. NYC Well שטאב מיטגלידער זענען דא אייך צו העלפן 24/7, און זיי קענען אייך געבן קורצע קאונסעלינג און אייך שיקן פאר ווייטערדיגע הילף אין איבער 200 שפראכן: רופט -692-888 9355. די NYC Well וועבזייטל האט אויך אן עפ לייברערי מיט עפס און רעסארסן אייך צו העלפן זיין אין קאנטראל פון אייער געזונטהייט און עמאציאנאלע וואוילזיין פונדערהיים. אויב איר האט שווערע סטרעס אדער מחשבות זיך צו וויי טוהן אדער צו וויי טוהן א צווייטן, רופט 911.

פאר מער אינפארמאציע איבער מאנקיפאקס, באזוכט nyc.gov/monkeypox און cdc.gov/monkeypox.

די NYC העלט דעפארטמענט וועט מעגליך ענדערן אירע רעקאמענדאציעס אזוי ווי דער צושטאנד אנטוויקלט זיך.
9.7.22 Yiddish