

Mpox

আপনার কী জানা দরকার এবং কীভাবে নিজেকে রক্ষা করবেন



→ গুটিবসন্ত কি?

Mpox একটি ভাইরাস যা অসুস্থতা সৃষ্টি করতে পারে 2-4 সপ্তাহ স্থায়ী হয়। লক্ষণ সাধারণত দেখা যায় আপনি সংক্রামিত হওয়ার 1 - 2 সপ্তাহ পরে এবং এর মধ্যে রয়েছে:

- জ্বর বা সর্দি
- মাথাব্যথা, পেশী ব্যথা বা পিঠে ব্যথা
- দুর্বল এবং ক্লান্ত বোধ (ক্লান্তি)
- শ্বাস-প্রশ্বাসের সমস্যা, যেমন গলা ব্যথা, সর্দি বা নাক বন্ধ হওয়া বা কাশি
- ফোলা লসিকা গ্রন্থি (আপনার সারা শরীর জুড়ে ছোট গ্রন্থি যা আপনাকে সংক্রমণ এবং রোগের বিরুদ্ধে লড়াই করতে সাহায্য করে)
- মুখের ভিতরে বা মুখ, হাত, পা, বুকে, যৌনাঙ্গ বা মলদ্বারে ফুসকুড়ি বা ফোস্কার মতো দেখায়



আপনার এই লক্ষণগুলির মধ্যে সবগুলি, কিছু বা শুধুমাত্র কয়েকটি থাকতে পারে।

→ mpox একটি যৌন সংক্রামিত সংক্রমণ?

Mpox শারীরিক মেলামেশার সময় সহ যেকোন ঘনিষ্ঠ শারীরিক সংস্পর্শের সময় ছড়িয়ে পড়ে। যাহোক, এটি একটি যৌন সংক্রামিত সংক্রমণ (STI) হিসাবে বিবেচিত হয়না।

→ কিভাবে mpox হওয়া এড়ানো যায়

- টিকা নিন
- mpox এর মতো দেখতে ফুসকুড়ি আছে এমন লোকেদের সাথে ঘনিষ্ঠতা, শরীর থেকে শরীরের মেলামেশা এড়িয়ে চলুন
- এমপক্সে (mpox) আক্রান্ত ব্যক্তি ব্যবহার করেছেন এমন বস্তু এবং উপকরণের সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন
- আপনার হাত প্রায়শই ধুয়ে নিন



QR কোড স্ক্যান করুন বা সর্বশেষ তথ্যের জন্য [cdc.gov/poxvirus/mpox/prevention/protect-yourself.html](https://www.cdc.gov/poxvirus/mpox/prevention/protect-yourself.html) দেখুন, এর সাথে শারীরিক মেলামেশার সময় বা সামাজিক সমাবেশে আপনার mpox এর ঝুঁকি কমাতে আপনি পদক্ষেপ নিতে পারেন।

→ কে mpox নিতে পারেন?

যে কেউ mpox নিতে পারেন। যাদের গুরুতর উপসর্গের সম্ভাবনা বেশি তাদের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- দুর্বল ইমিউন সিস্টেম সহ মানুষ
- 8 বছরের কম বয়সী শিশু
- যাদের একজিমার ইতিহাস রয়েছে (একটি অবস্থা যা আপনার ত্বকে লাল এবং চুলকানির সৃষ্টি করে)
- যারা গর্ভবতী বা বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন



গুটিবসন্ত ফুসকুড়ি

Mpox একজন ব্যক্তির সাথে ঘনিষ্ঠতা বা শরীর থেকে শরীরের সংস্পর্শের মাধ্যমে Mpox সবচেয়ে সহজে ছড়ায়।

ফুসকুড়ি সম্পূর্ণরূপে নিরাময় না হওয়া এবং ত্বকের একটি তাজা স্তর তৈরি না হওয়া পর্যন্ত লক্ষণগুলি শুরু হওয়ার সময় থেকে এটি ছড়িয়ে পড়তে পারে। এতে কয়েক সপ্তাহ সময় লাগতে পারে।



Mpox ফুসকুড়ি

সূত্র: অ্যালবার্ট আইনস্টাইন কলেজ অফ মেডিসিন, ইউকে হেলথ সিকিউরিটি এজেন্সি





আপনি যদি মনে করেন আপনি এমপক্সের (mpox) এর সংস্পর্শে এসেছেন বা একটি নতুন অব্যক্ত ফুসকুড়ি বা অন্যান্য উপসর্গ হয়ে থাকে:

- যেকোনো চিকিৎসা নিয়ে আলোচনা করার জন্য এখনই আপনার ডাক্তার বা স্থানীয় স্বাস্থ্য বিভাগে কল করুন
- পরীক্ষা করুন, যদি আপনার ডাক্তার বা অন্য স্বাস্থ্যসেবা পেশাদার এটি সুপারিশ করেন। তারা আপনাকে পরীক্ষার জন্য কোথায় যাওয়ার পরামর্শ দেয় তা জেনে নিন।
- যদি আপনার একটি নতুন ফুসকুড়ি হয় এবং আপনি এখনও নিশ্চিত না হন যে এটি কী, তাহলে আপনি আর সংক্রামক না হওয়া পর্যন্ত ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ এড়িয়ে চলুন। আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন এটি কতক্ষণ সময় নিতে পারে।
- আপনি যখন আপনার ডাক্তারের কাছে যান তখন একটি মাস্ক পরুন



কার mpox ভ্যাকসিন নেওয়া উচিত?

CDC আপনাকে একটি ভ্যাকসিন নেওয়ার পরামর্শ দেয় যদি আপনি:

- জানেন বা মনে করছেন যে আপনি এমপক্সে আক্রান্ত কারও সংস্পর্শে এসেছেন
- MPox থাকতে পারে এমন কারো সাথে যৌন বা ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ ছিল
- এইচআইভি (HIV)-এর মতো অন্য অসুস্থতার কারণে দুর্বল প্রতিরোধ ব্যবস্থা আছে
- একজন সমকামী, উভকামী, বা অন্য পুরুষ যারা পুরুষদের সাথে যৌনমিলন করেছে বা একজন হিজড়া, ননবাইনারী, বা লিঙ্গ-বৈচিত্র্যপূর্ণ ব্যক্তি যাদের গত 6 মাসে ছিল:
 - এক বা একাধিক STI, যেমন ক্ল্যামাইডিয়া, গনোরিয়া বা সিফিলিস
 - একাধিক যৌন সঙ্গী
- গত 6 মাসে অচেনা কারো সাথে যৌনতা বা অন্তরঙ্গ যোগাযোগ ছিল
- উপরোক্ত ঝুঁকির আছে এমন একজন যৌন সঙ্গী আছে

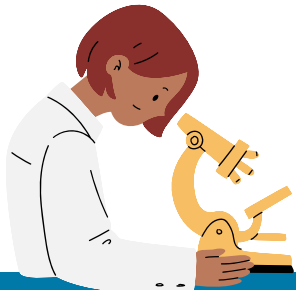
এমপক্স (mpox) ভ্যাকসিনের দুটি ডোজ সেবা সুরক্ষা প্রদান করে।

সময়সূচী

1. ডোজ 1 নিন
2. 4 সপ্তাহ অপেক্ষা করুন
3. ডোজ 2 নিন

আপনার দ্বিতীয় ডোজ নেওয়ার পরে 2 সপ্তাহ সবচেয়ে বেশি সুরক্ষিত থাকবেন।

ভ্যাকসিনের উভয় ডোজ নিন যদি না আপনার প্রথম ডোজে মারাত্মক অ্যালার্জির প্রতিক্রিয়া হয়।



বিশেষজ্ঞরা mpox সম্পর্কে আরও শিখছেন

QR কোড স্ক্যান করুন বা সর্বশেষ তথ্যের জন্য [cdc.gov/poxvirus/mpox](https://www.cdc.gov/poxvirus/mpox) দেখুন।

