

Mpox (formerly known as Monkeypox)

What you need to know and how to protect yourself



→ What is mpox?

Mpox is a virus that can cause illness that lasts for 2 - 4 weeks. Symptoms usually appear 1 - 2 weeks after you are infected and include:

- Fever or chills
- Headaches, muscle aches, or backaches
- Feeling weak and tired (fatigue)
- Respiratory problems, such as a sore throat, runny or stuffy nose, or cough
- Swollen lymph nodes (small glands throughout your body that help you fight infection and disease)
- A rash that looks like pimples or blisters inside your mouth or on your face, hands, feet, chest, genitals, or anus

→ You may have all, some, or only a few of these symptoms.

→ Is mpox a sexually transmitted infection?

Mpox spreads during close physical contact, including during sex. However, it isn't considered a sexually transmitted infection (STI).

→ How to avoid getting mpox

- Get vaccinated
- Avoid close, skin-to-skin contact with people who have a rash that looks like mpox
- Avoid contact with objects and materials that a person with mpox has used
- Wash your hands often

→ Who can get mpox?

Anyone can get mpox. People more likely to have severe symptoms include:

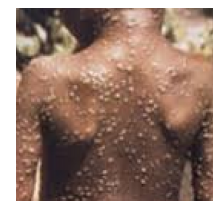
- People with weakened immune systems
- Children under age 8
- People with a history of eczema (a condition that makes your skin red and itchy)
- People who are pregnant or breastfeeding

How it spreads



Mpox spreads most easily by close or intimate skin-to-skin contact with a person who has mpox.

It can spread 1 to 4 days before symptoms start until the rash is fully healed and a fresh layer of skin has formed. This can take several weeks.



Mpox rash

Sources: Albert Einstein College of Medicine, UK Health Security Agency



Scan the QR code or visit [cdc.gov/poxvirus/mpox/prevention/protect-yourself.html](https://www.cdc.gov/poxvirus/mpox/prevention/protect-yourself.html) to learn more, including steps you can take to lower your risk of mpox during sex or at a social gathering





If you think you have been exposed to mpox or have a new unexplained rash or other symptoms:

- **Call your doctor** or local health department right away to see if you should get tested and discuss any treatments
- **Get tested, if your doctor or other health care professional recommends it.** Ask where they recommend you go for testing.
- If you have a new rash and you're not sure what it is yet, **avoid close contact** until you are not contagious anymore. Ask your doctor how long this may take.
- **Wear a mask** when you visit your doctor



Who should get the mpox vaccine?

The CDC recommends you get a vaccine if you:

- Know or think you have been exposed to someone with mpox
- Had sexual or intimate contact with someone who may have mpox
- Have a weakened immune system because of another illness, such as HIV
- Are a gay, bisexual, or other man who has sex with men or a transgender, nonbinary, or gender-diverse person who in the past 6 months had:
 - One or more STI, such as chlamydia, gonorrhea, or syphilis
 - More than one sexual partner
- Had anonymous sexual or intimate contact in the past 6 months
- Have a sexual partner with any of the above risks

Two doses of the mpox vaccine provide the best protection.

Schedule:

1. Get dose 1
2. Wait 4 weeks
3. Get dose 2

You will be most protected 2 weeks after your second dose.

Get both doses of the vaccine unless you had a severe allergic reaction to your first dose.



Experts are learning more about mpox

Scan the QR code or visit [cdc.gov/poxvirus/mpox](https://www.cdc.gov/poxvirus/mpox) for the latest information.



Mpox

Çfarë duhet të dini dhe si të mbroni veten



→ Çfarë është lija e majmunit?

Mpox është një virus që mund të shkaktojë sëmundje, që zgjat 2-4 javë. Zakonisht shfaqen simptoma 1-2 javë pas infektimit dhe përfshijnë:

- Ethe ose të dridhura
- Dhimbje koke, dhimbje muskujsh ose dhimbje shpine
- Ndjenjë e dobët dhe e lodhur (molisje)
- Probleme të frymëmarrjes si dhimbje të fytit, rrjedhje ose kongjestion i hundës, ose kollë
- Nyjet limfatike të fryra (gjëndra të vogla në të gjithë trupin tuaj që ju ndihmojnë të luftoni infeksionin dhe sëmundjen)
- Një skuqje që duket si puçrra ose flluska brenda gojës ose në fytyrë, duar, këmbë, gjoks, organe gjentiale ose anus



Ju mund të keni të gjitha, disa ose vetëm disa nga këto simptoma.

→ A është mpox një infektion seksualisht i transmetueshëm?

Mpox përhapet gjatë kontaktit të ngushtë fizik, përfshirë edhe gjatë seksit. Megjithatë, nuk konsiderohet një infektion seksualisht i transmetueshëm (IST).

→ Si të shmangni infektionin me mpox

- Vaksinohuni
- Shmangni kontaktin e ngushtë lëkurë me lëkurë me njerëzit që kanë një skuqje që duket si mpox
- Shmangni kontaktin me objektet dhe materialet që ka përdorur një person me mpox
- Lani duart shpesh



Skanoni kodin QR ose vizitoni [cdc.gov/poxvirus/mpox/prevention/protect-yourself.html](https://www.cdc.gov/poxvirus/mpox/prevention/protect-yourself.html) për të mësuar më shumë, duke përfshirë hapat që mund të ndërmerri për të zvogëluar rrezikun e prekjes nga mpox gjatë seksit ose në një ngjarje shoqërore.

→ Kush mund të infektohet mpox?

Çdokush mund të infektohet me mpox. Njerëzit që kanë më shumë gjasa të përjetojnë simptoma të rënda përfshijnë:

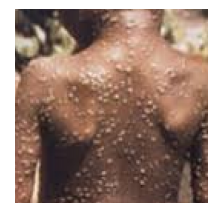
- Njerëzit me sistem imunitar të dobësuar
- Fëmijët nën moshën 8 vjeç
- Njerëzit me një histori ekzeme (një gjendje që e bën lëkurën tuaj të kuqe dhe që kruhet)
- Personat që janë shtatzënë ose gjidhënës



Si përhapet ajo

Mpox përhapet më lehtë nga kontakti i ngushtë ose intim lëkurë me lëkurë me një person që ka mpox.

Ajo mund të përhapet që nga momenti i fillimit të simptomave derisa skuqja të shërohet plotësisht dhe të krijohet një shtresë e freskët e lëkurës. Kjo mund të zgjasë disa javë.



Skuqja e lisë

Burimet: Kolegji i Mjekësisë Albert Einstein, Agjencia e Sigurisë Shëndetësore në MB





Nëse mendoni se keni qenë të ekspozuar ndaj mpox ose keni një skuqje të re të pashpjegueshme ose simptoma të tjera

- **Telefononi menjëherë mjekun tuaj** ose departamentin shëndetësor vendor për të diskutuar ndonjë trajtim
- **Bëni testin nëse mjeku juaj ose ofruesi tjetër i kujdesit shëndetësor ju rekomandon.** Pyesni se ku ju rekomandojnë të testoheni.
- Nëse keni një skuqje të re dhe nuk jeni ende të sigurt se çfarë është, **shmangni kontaktin e ngushtë** derisa të mos jeni më ngjytës. Pyesni mjekun tuaj se sa kohë mund të zgjasë kjo.
- **Mbani maskë** kur vizitoni mjekun



→ Kush duhet të marrë vaksinën mpox?

CDC rekomandon që të merrni një vaksinë nëse:

- Jeni në dijeni ose mendoni se jeni ekspozuar ndaj dikujt me mpox
- Kishit kontakt seksual ose intim me dikë që mund të ketë pasur mpox
- Keni një sistem imunitar të dobësuar për shkak të një sëmundjeje tjetër, siç është HIV
- Jeni një homoseksual, biseksual ose burra të tjerë që kryen marrëdhënie seksuale me burra ose një person transgjinnor, jobinar ose me gjini të ndryshme që në 6 muajt e fundit kanë pasur:
 - Një ose më shumë STS, të tilla si klamidia, gonorea ose sifilizi
 - Më shumë se një partner seksual
- Kishte kontakte seksuale ose intime anonime në 6 muajt e fundit
- Keni një partner seksual me ndonjë nga rreziqet e mësipërme

Dy doza të vaksinës mpox ofrojnë mbrojtjen më të mirë.

Orari:

1. Merrni dozën 1
2. Prisni 4 javë
3. Merrni dozën 2

Do të jeni më të mbrojtur për 2 javë pas dozës së dytë.

Merrni të dyja dozat e vaksinës nëse nuk keni pasur një reaktion të rëndë alergjik në dozën tuaj të parë.



Ekspertët mësojnë më shumë rreth mpox

Skanoni kodin QR ose vizitoni [cdc.gov/poxvirus/mpox](https://www.cdc.gov/poxvirus/mpox) për informacionin më të fundit.



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 লোকদের 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।



Mpox

Abun da ya kamata ka sani da kuma yadda zaka kare kanka



→ Menene cutar kyandar biri?

Mpox kwayar cuta ce da ke iya haifar da rashin lafiya na tsawon makonni 2 - 4. Alamomi yawanci na bayyana makonni 1 - 2 bayan kun kamu da shi kuma sun hada da:

- Zazzabi ko sanyi
- Ciwon kai, ciwon tsoka, ko ciwon baya
- Mutuwar jiki da gajiya
- Matsaloli na numfashi, kamar ciwon makogwaro, yoyon hanci, ko tari
- Kaluluwa (kanaan kuraje a dukkan jiki da suke taimakawa wurin yakar cututtuka)
- Kuraje masu kama da pimples ko kurji cikin Baki ko a fuska, hanny, tafin kafa, kirji, gaban mutum ko takashi



Kuna iya samun duka, wasu, ko kadan daga cikin waɗannan alamomi.

→ Yana motsa jiki ne wanda ake amfani da cuta?

Mpox na bazuwa yayin kusanci ta jiki, har da lokacin jima'i. Duk da haka, ba a dauka shi a matsayin cutar da ake samuwa ta hanyar jima'i ba.

→ Yadda za a guji kamuwa da Mpox

- Samu alurar rigakafi
- Guji kusanci, haduwar fata da fata tare da mutanen da suke da kurji wanda yake kama da mpox
- Guji taba abubuwan da wanda ke da Mpox ya yi amfani da su
- Wanke hannuwan ku sau da yawa

→ Wanene zai iya samun Mpox?

Kowa na iya samun Mpox. Mutane da kan iya samun mummunar alamu sun hada da:

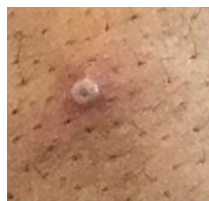
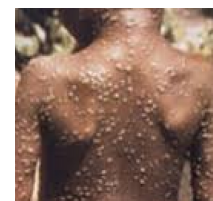
- Mutanen da basuda garkuwar jiki Mai karfi
- Yara kasada shekaru takwas
- Mutane masu tarihin kyasfi (ciwon dakesa fatar mutum ja da kaikayi)
- Mutane masu ciki ko masu shayarwa



Yadda take yaduwa

Mpox na yaduwa da sauki ta hanyar kusanci da haduwar fata da fata tare da wanda da ke da mpox.

Zai iya yaduwa daga lokacin da alamomin suka fara har sai kurjin ya warke sabon fata ta fito. Wannan na iya daukan makonni da dama



Kurjin mpox

Asalin: kwalejin lafiya ta Albert Einstein, Cibiyar kula da lafiya ta UK



Duba lambar QR ko ziyarci [cdc.gov/poxvirus/mpox/prevention/protect-yourself.html](https://www.cdc.gov/poxvirus/mpox/prevention/protect-yourself.html) don Karin bayani, har da mata kai da zaku dauka don rage hadarin kamuwa da Mpox lokacin jima'i ko taruwar jama'a.





Idan kuna tunanin ka kamu da mpox ko kuna da sabon kurji ko wasu alamu:

- **Ka kira likitanka** ko sashin kula da lafiya na gargajiya Nan take don yin bayani ko Wani hanya don jinya
- **Yi gwaji, idan likitan ku ko wasu kwararrun kiwon lafiya ya ba da shawarar shi.** Tambayi inda suke ba da shawarar ku tafi don gwaji.
- Idan kuna da sabon kurji kuma ba ku da tabbacin menene tukuna, **ku guji kusanci har sai kun** kasance ba mai yadawa ba. Tambayi Likita tsawon lokacin da wannan zai iya dauka.
- **Saka takunkumin fuska** lokacin da kuke ziyartar likitanka



Wanene ya kamata ya sami rigakafin mpox?

CDC ta ba da shawarar ku sami allurar rigakafi idan kun:

- San ko tunanin kun yi mu'amala da wani mai mpox
- Ya yi jima'i ko kusanci tare da wanda zai yu suna da mpox
- Kasance da garkuwar jiki mara kafi saboda wani rashin lafiya, kamar HIV
- Kasance yan luwadi, ko mai jima'i da duka maza da mata ko wanda a cikin watanni 6 da suka gabata yana da:
 - Cutar jima'l daya ko fiye, kamar chlamydia, gonorrhoea, ko syphilis
 - Fiye da abokin jima'i daya
- Ya yi jima'l ko kusanci a cikin watanni 6 da suka gabata
- Ya yi jima'l ko kusanci a cikin watanni 6 da suka gabata

Allurai biyu na maganin mpox na samar da kariya mafi kyawu.

Tsari:

1. Sami allura na 1
2. Jira sati 4
3. Sami allura na 2

Za ku kasance da mafi kariya makonni 2 bayan allura na biyu.

Sami allurai duka biyu na rigakafin sai dai idan allurar farko yayi mummunar tasiri a kan ku.



Masana suna karin koyo game da mpox

Duba lambar QR ko ziyarci [cdc.gov/poxvirus/mpox](https://www.cdc.gov/poxvirus/mpox) don sabon bayani.



Mpox

Nea εσε σε wuhu ne senea wobεbε wo ho ban



→ Den ne mpox?

Mpox ye mmoawa a etumi ma wo yareε a edi nnawεtwe mienu (2) kosi nan(4). Σε wo nya yareε no a, nsenkyerenne no taa da adi nnawεtwe baako(1) kosi mienu(2) akyiri, na ebi ne σε:

- Atiridii anaa awε
- Ti paeyee, honam yaw, anaa akyi a εye yaw
- Mmerεw ye ne εbre
- Dhome mu haw ahorow, te σε wo mene mu a εye wo ya, wo hwene mu asi anaa εεne, anaase wo bε wa
- Ntini a εho ahonhon (ntini nketenkete a εwε wo nipadua mu a εboa wo ma woko tia εyare mmoawa ne nyarewa)
- Nsawa a εte σε akisikuru anaa akisikuru aa εwε w'anum anaa w'anim, wo nsa, wo nan, wo koko, w'ase, anaa wo trumu



Ebia na wowε saa senkyerenne ahorow yi nyinaa, anaa kakraa bi pe.

→ So mpox ye εyare mmoawa a wonya fi nna mu?

Mpox tre fa nna mu, esan σε εno nso ye nipadua mu nkitahodie. Nanso, wommu no σε εye nna mu yareε mmoawa no bi (STI).

→ Senea wobεkwati σε wobεnya mpox

- Nya vaccine a wεde bebε wo ho ban
- Hwe yie σε wo ne nnipa a wεwε nsawa a εte σε mpox no enya honam ani nkitahodie biao
- Σε obi a εwε mpox dada de adeε bi di dwuma a, hwe yie σε wo nso wo mfa nye biribi
- Hohoro wo nsa mpen pii



Twa QR code no anaa kε [cdc.gov/poxvirus/mpox/prevention/protect-yourself.html](https://www.cdc.gov/poxvirus/mpox/prevention/protect-yourself.html) na sua nsem no bi ka ho, te σε anammεn a wobεtumi atu de ate asiane a εwε hε σε wobεnya mpox so bere a wo ne obi reda anaa wε nhyiam ase



→ Hena na obetumi anya mpox?

Obiara betumi anya mpox. Nnipa a εda adi σε wobεnya yare no ho senkyerenne a emu ye den no bi ne:

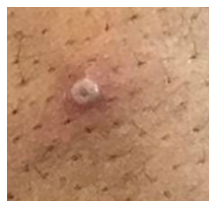
- Wεn aa wεn nipadua mu tumi a εko tia nyarewa no ayε mmerεw
- Mmofra a wonnii mfie nεwεtwe (8)
- Nnipa a wεanya εkorε (yare bi a εma wo wedeε ani ye kεkε na εye wo yaw)
- Nnipa a wεnyem anaa wεwεma nufu nsuo



Senea εtrew

Mpox tre ntemntem σε wo ne obi a εwε mpox dada nya honam ani nkitahodie a.

Ebetumi atrew fi bere a yare no ho senkyerenne fi ase kosi σε mmere a akisikuru no besa koraa na w'anya wedeε foforo. Eyi betumi adi nnawεtwe pii.



Mpox nsawa

Biaye aa efiri: Albert Einstein College of Medicine, UK Health Security Agency



Sε wo susu sε woanya mpox anaase woanya nsawa foforo a wontumi nkyerεkyerε mu anaa senkyerenne afoforo a:

- **Frε wo duruyeni** anaa wo mpotam ho akwahosan biaye ntem ara na mommo ayaresa biara ho nkɔmmo
- **Yε test, sε wo dɔkta anaa akwahosan ho ɔbenfo foforo bi tu wo fo fa ho a.** Bisa baabi a wɔkamfo kyere wo sε kyε test no.
- Sε woanya nsawa foforo na wonnya nhunuu nea εye a, **hwε sε wonben obi** kosi sε wontumi mfa nsae amanfoɔ biom. Bisa wo duruyefo bere tenten a eyi betumi agye.
- **Hye mask** bere a wokɔ wo dɔkta nkyen no



Hena na εsε sε onya mpox vaccine no?

CDC kamfo vaccine no kyere wo sε:

- Wo susu anaa wo nim sε woahyia obi a ɔwɔ mpox
- Wo ne obi a ebia ɔwɔ mpox enya honam ani anaa nna mu nkitahodi a
- Yare foforo bi te sε HIV ama wo nipadua mu ahɔden a εko tia nyarewa no aye mmerε a
- Woyε ɔbarima a wo ne mmarima da (anaa ɔba wo ne mmaa da), ɔbarima aa wo ne mmarima ne mmaa nyinaa da, transgender, non binary, anaa gender diverse nii aa bosome nsia etwa mu no:
 - Woanya nna mu yareε (STI) baako anaa nea εboro saa, te sε chlamydia, babaso (gonorrhoea), anaa syphilis
 - Wo ne nipa mienu ne akyiri na εda
- Wo ne obi aa wonhyεda nnim no ada anaa moanya honam ani nkitahodi bosome nsia (6) atwa mu no
- Wo ne obi aa obetumi awɔ wei nyinaa fa ne ho no εda



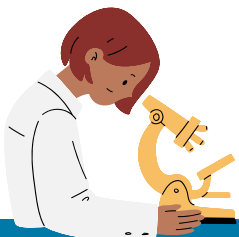
Mpox vaccine no dodoɔ mienu ma ahobammɔ a adu twam.

Nhyehyse

1. Fa dose aa edi kan
2. Twen nnawɔtwe nan (4)
3. Fa dose aa εtɔ so no

Wo ahobanɔ kεse bεba nnawɔtwe mienu(2) aa edi dose aa εtɔ so mienu no akyiri no

Fa vaccine no dodoɔ mienu no nyinaa gye sε dea edi kan no ha wo nipadua paa wɔ kwan bi so.



Abenfo esua mpox ho nsεm pii

Sε wohwehwε nsεm foforo a epue aa, twa QR code no anaa kɔ [cdc.gov/poxvirus/mpox](https://www.cdc.gov/poxvirus/mpox)



Mpox (antes conocida como viruela del mono)

Lo que necesitas saber y cómo protegerte



→ ¿Qué es mpox?

Mpox es un virus que puede causar enfermedades que duran de 2 a 4 semanas. Los síntomas suelen aparecer 1 a 2 semanas después de la infección e incluyen:

- Fiebre o escalofríos
- Dolores de cabeza, dolores musculares o dolores de espalda
- Sentirse débil y cansado
- Problemas respiratorios, como dolor de garganta, secreción o congestión nasal o tos
- Ganglios linfáticos inflamados (pequeñas glándulas en todo el cuerpo que te ayudan a combatir infecciones y enfermedades)
- Una erupción similar a granos o ampollas dentro de la boca o en la cara, las manos, los pies, el pecho, los genitales o el ano



Es posible que tenga todos, algunos o solo algunos de estos síntomas.

→ ¿Es mpox una infección de transmisión sexual?

Mpox se transmite durante el contacto físico cercano, incluso durante las relaciones sexuales. Sin embargo, no se considera una infección de transmisión sexual (ITS).

→ Cómo evitar contraer mpox

- Vacunarse
- Evite el contacto cercano, piel con piel, con personas que tengan un sarpullido parecido a mpox
- Evite el contacto con objetos y materiales que haya utilizado una persona con mpox
- Lávese las manos con frecuencia



Escanee el código QR o visite [cdc.gov/poxvirus/mpox/prevention/protect-yourself.html](https://www.cdc.gov/poxvirus/mpox/prevention/protect-yourself.html) para obtener más información, incluidos los pasos que puede seguir para reducir el riesgo de contraer mpox durante las relaciones sexuales o en una reunión social

→ ¿Quién puede contraer mpox?

Cualquiera puede contraer mpox. Las personas con más probabilidades de tener síntomas graves incluyen:

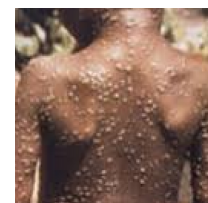
- Personas con sistemas inmunológicos debilitados
- Niños menores de 8 años
- Personas con antecedentes de eccema (una afección que provoca enrojecimiento de la piel y picazón)
- Personas que están embarazadas o amamantando

Cómo se propaga



Mpox se transmite más fácilmente por contacto cercano o íntimo de piel a piel con una persona que tiene mpox.

Puede propagarse desde el momento en que comienzan los síntomas hasta que la erupción se cura por completo y se forma una nueva capa de piel. Esto puede llevar varias semanas.



Erupción de mpox

Fuentes: Escuela de Medicina Albert Einstein, Agencia de Seguridad Sanitaria del Reino Unido





Si cree que ha estado expuesto a mpx o tiene una nueva erupción inexplicable u otros síntomas:

- **Llama a tu médico** o al departamento de salud local de inmediato para hablar sobre cualquier tratamiento
- **Hágase la prueba si su médico u otro profesional de la salud lo recomienda.** Pregunte dónde te recomiendan ir para hacerte la prueba.
- Si tiene un sarpullido nuevo y aún no está seguro de qué es, **evite el contacto cercano** hasta que ya no sea contagioso. Pregúntele a su médico cuánto tiempo puede tomar esto.
- **Use una mascarilla** cuando visite a su médico



¿Quién debería recibir la vacuna mpx?

Los CDC recomiendan que se vacune si:

- Sabe o cree que ha estado expuesto a alguien con mpx
- Tuvo contacto sexual o íntimo con alguien que pueda tener mpx
- Tiene un sistema inmunológico debilitado debido a otra enfermedad, como el VIH
- Es un hombre gay, bisexual u otro hombre que tiene relaciones sexuales con hombres o una persona transgénero, no binaria o de género diverso que en los últimos 6 meses tuvo:
 - Una o más ITS, como clamidia, gonorrea o sífilis
 - Más de una pareja sexual
- Tuvo contacto sexual o íntimo anónimo en los últimos 6 meses
- Tener una pareja sexual con cualquiera de los riesgos anteriores

Dos dosis de la vacuna mpx proporcionan la mejor protección.

Programa:

1. Obtenga la dosis 1
2. Espere 4 semanas
3. Obtenga la dosis 2

Estará más protegido 2 semanas después de su segunda dosis.

Reciba ambas dosis de la vacuna a menos que haya tenido una reacción alérgica grave a la primera dosis



Los expertos están aprendiendo más sobre mpx

Escanee el código QR o visite cdc.gov/poxvirus/mpox para obtener la información más reciente.



Mpox (formerly known as Monkeypox)

您需要了解的内容以及如何保护自己



→ What is mpox?

Mpox 是一种可以引起疾病的病毒，病程通常为 2 - 4周。感染者通常在感染后 1 - 2周出现症状，包括：

- 发烧或发冷
- 头痛、肌肉疼痛或背痛
- 虚弱和疲劳（疲乏）
- 呼吸问题，如喉咙痛、流鼻涕或鼻塞，或咳嗽
- 淋巴结肿大（遍布全身的小腺体，可帮助您抵抗感染和疾病）
- 口腔内或面部、手、脚、胸部、生殖器或肛门上看起来像丘疹或水泡的皮疹



您可能会出现所有、一些或仅少数这些症状。

→ Mpox 是否为性传播感染疾病？

Mpox 通过肢体亲密接触传播，包括性行为。然而，它不是性传播感染疾病（STI）。

→ 如何避免感染 mpox

- 接种疫苗
- 避免与患有疑似 mpox 皮疹的人发生密切皮肤接触
- 避免与接触 mpox 感染者使用过的物品和材料
- 勤洗手

→ 什么人可能感染 mpox？

任何人都可能感染 mpox。更容易出现严重症状的人群包括：

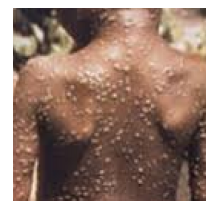
- 免疫系统较弱的人
- 8岁以下儿童
- 有湿疹病史的人（一种使您的皮肤发红发痒的病症）
- 怀孕或哺乳的人



它是如何传播的

Mpox 最容易的传播途径是密切接触 mpox 感染者，或与之发生皮肤接触。

它可以从症状开始传播到皮疹完全愈合并形成新的皮肤层。这可能需要数周时间。



Mpox 皮疹

资料来源：阿尔伯特爱因斯坦(Albert Einstein)医学院,英国卫生安全局



扫描二维码或访问 [cdc.gov/poxvirus/mpox/prevention/protect-yourself.html](https://www.cdc.gov/poxvirus/mpox/prevention/protect-yourself.html) 了解更多信息，包括在性行为或社交聚会中降低感染 mpox 风险的步骤。





如果您认为自己已接触 mpox，或出现新的不明原因皮疹或其他症状：

- 立即致电您的医生或当地卫生部门讨论任何治疗方法
- 如果您的医生或其他医疗专业人士建议，请进行检测。敬请询问他们，推荐您去哪里进行检测。
- 如果您出现新发皮疹而尚不确定是什么，请您在确保不具有传染性之前，避免与他人发生密切接触。询问您的医生这段时间可能持续多久。
- 请在就医时戴口罩。



什么人应当接种 mpox 疫苗？

在下述情况下，CDC 建议您接种疫苗：

- 您知道或认为您已接触过 mpox 感染者
- 您与疑似 mpox 感染者发生过性行为或亲密接触
- 您因其他疾病（如 HIV）导致免疫系统削弱
- 您是一名男性同性恋者、双性恋者或在过去6个月内与其他男性、跨性别人士、非二元性别人士或性别多元人士发生性行为，且您的性行为对象符合下列描述：
 - 该性行为对象患有的一种或多种性传播感染疾病，如衣原体感染、淋病或梅毒
 - 该性行为对象有多个性伴侣
- 该性行为对象在过去6个月内与不知名人士发生过性行为或亲密接触
- 该性行为对象的性伴侣存在任何上述风险

两剂 mpox 疫苗，为您提供最佳保护。

接种安排：

1. 接种第一剂
2. 等待4周
3. 接种第二剂

在接种第二剂后的2周内，您将获得最佳保护。

除非您对第一剂疫苗有严重过敏反应，否则请接种两剂疫苗。



专家正在深入研究 mpox。

扫描二维码或访问 cdc.gov/poxvirus/mpox，以获取最新信息。





ما يتوجب عليك معرفته وكيف تحمي نفسك

من يمكن ان يصاب بمرض أمبوكس (جدري القروء)؟

- يمكن لأي شخص ان يمرض بامبوكس. الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بأعراض حادة هم:
- الأشخاص الذين لديهم ضعف في أنظمة المناعة
- الأطفال تحت سن الثامنة
- الأشخاص الذين لديهم تاريخ مع الإصابة بالأكزيما (حالة مرضية تسبب احمرار الجلد والحكة)
- النساء الحوامل أو اللواتي يقمن بالإرضاع



طريقة انتشاره

- ينتشر امبوكس (جدري القروء) بسهولة أكبر عن طريق الاتصال الجسدي الوثيق أو الحميم مع شخص مصاب بامبوكس.
- ينتشر بسهولة منذ بدء الأعراض وحتى شفاء الطفح الجلدي بالكامل وتشكل طبقة جديدة من الجلد، ويمكن أن يستغرق هذا عدة أسابيع.



طفح الامبوكس (جدري القروء)

المصادر: كلية ألبرت أينشتاين الطبية، الأمن الصحي/الوكالة الصحية في المملكة المتحدة.

ما هو جدري القروء؟

- امبوكس هو فيروس يمكن أن يسبب المرض يستمر لمدة 2 - 4 أسابيع. تظهر الأعراض عادة بعد 1-2 أسابيع بعد الإصابة وتشمل:
- حمى أو قشعريرة
- الصداع، وآلام العضلات، أو آلام الظهر
- الشعور بالضعف والتعب (ارهاق)
- مشاكل في الجهاز التنفسي، مثل التهاب الحلق وسيلان أو انسداد الأنف أو السعال
- تورم الغدد الليمفاوية (عدد صغيرة منتشرة في جميع أنحاء الجسم وتساعدك على مقاومة العدوى والمرض)
- طفح جلدي يظهر على شكل بثور أو تقرحات داخل الفم أو على الوجه أو اليدين أو الأقدام أو الصدر أو الأعضاء التناسلية أو داخل فتحة الشرج.

قد يكون لديك كل هذه الأعراض أو بعضها أو القليل منها فقط.

هل يعتبر امبوكس (جدري القروء) عدوى تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي؟

- ينتشر امبوكس أثناء الاتصال الجسدي الوثيق، بما في ذلك أثناء ممارسة الجنس. ومع ذلك، لا يعتبر عدوى تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي.

كيفية تجنب الإصابة بالامبوكس (جدري القروء)

- خذ اللقاح
- تجنب الاتصال المباشر بالجلد مع الأشخاص الذين لديهم طفح جلدي يشبه الجدري
- تجنب ملامسة الأشياء والمواد التي استخدمها الشخص المصاب بمرض امبوكس (جدري القروء)
- اغسل يديك كثيرًا



لمعرفة المزيد، قم بمسح رمز QR ضوئيًا أو قم بزيارة cdc.gov/poxvirus/mpox/prevention/protect-yourself.html بما في ذلك الخطوات التي يمكنك اتخاذها لتقليل خطر الإصابة بامبوكس أثناء ممارسة الجنس أو في التجمعات الاجتماعية



إذا كنت تعتقد أنك تعرضت لمرض امبوكس (جدري القروء) أو لديك طفح جلدي جديد غير مبرر أو أعراض أخرى:

- اتصل بطبيب أو مركز صحي محلي مباشرةً لمناقشة طرق العلاج
- قم بإجراء الاختبار، إذا أوصى طبيبك أو أخصائي الرعاية الصحية آخر بذلك. اسأل أين يوصونك بالذهاب للاختبار.
- إذا كان لديك طفح جلدي جديد ولم تكن متأكدًا من هويته بعد، فتجنب الاتصال الوثيق حتى لا تصبح معديًا بعد الآن. اسأل طبيبك عن المدة التي قد يستغرقها ذلك.
- ارتدي قناعًا عند زيارة طبيبك



جرعتان من لقاح امبوكس (جدري القروء) توفر أفضل حماية.

الجدو

1. احصل على الجرعة 1
2. انتظر 4 أسابيع
3. احصل على الجرعة 2

أكثر حماية لك ستكون بعد أسبو عين بعد الجرعة الثانية.

احصل على جرعتي اللقاح إلا إذا كان لديك رد فعل تحسسي شديد تجاه جرعتك الأولى.

من الذي يجب أن يحصل على لقاح امبوكس؟

- يوصي مركز السيطرة على الأمراض (CDC) بالحصول على لقاح إذا كنت:
 - تعرف أو تعتقد أنك تعرضت لشخص مصاب بمرض امبوكس (جدري القروء)
 - كان لديك اتصال جنسي أو حميم مع شخص قد يكون مصابًا بامبوكس
 - لديك ضعف في جهاز المناعة بسبب مرض آخر، مثل فيروس نقص المناعة البشرية
 - هل أنت رجل مثلي الجنس أو ثنائي الجنس أو أي رجل آخر يمارس الجنس مع الرجال أو متحول جنسيًا أو غير ثنائي الجنس أو شخص متنوع الجنس والذي كان لديه في الأشهر الستة الماضية:
 - الإصابة بواحدة أو أكثر من الأمراض المنقولة جنسيًا، مثل الكلاميديا، أو السيلان، أو الزهري
 - وجود أكثر من شريك جنسي
 - كان لديك اتصال جنسي أو حميم مع مجهول في الأشهر الستة الماضية
 - لديك شريك جنسي مع أي من المخاطر المذكورة أعلاه



يتعلم الخبراء المزيد عن امبوكس (جدري القروء) [cdc.gov/poxvirus/mpox](https://www.cdc.gov/poxvirus/mpox) مسح رمز QR ضوئيًا أو قم بزيارة

للحصول على أحدث المعلومات.



تم تطوير هذه المادة بواسطة PANDEMIC باندملك (برنامج تخفيف الفوارق الوطنية في التخصينات العرقية والأقليات في المجتمع) بدعم من الاتفاقية التعاونية لمراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها CDC-RFA-IP21-2113-NU21IP000597 : تم نشرها ديسمبر 2023. المحتويات مملوكة للمؤلفين ولا تمثل وجهات نظر رسمية أو تأييدًا من مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC)، أو الخدمات الصحية والإنسانية (HHS)، أو حكومة الولايات المتحدة.



آپ کو کیا جاننے کی ضرورت ہے اور اپنے آپ کو کیسے بچانا ہے

← Mpox کون حاصل کر سکتا ہے؟

- Mpox کوئی بھی حاصل کر سکتا ہے۔
- ایسے لوگ جن میں علامات کی شدت کا امکان زیادہ ہوتا ہے ان میں شامل ہیں:
- کمزور مدافعتی نظام والے لوگ
- 8 سال سے کم عمر بچے
- ایسے لوگ جنہیں ماضی میں ایکزیما رہا ہو (ایک ایسی حالت جو آپ کی جلد کو سرخ اور خارش کرتی ہے)
- وہ لوگ جو حاملہ ہیں یا دودھ پلا رہے ہیں۔



یہ کیسے پھیلتا ہے

Mpox کسی ایسے شخص کے ساتھ قریبی یا انتہائی قربت میں جلد سے جلد کے ملنے سے سب سے زیادہ آسانی سے پھیلتا ہے جس کو پہلے سے Mpox ہو۔

یہ علامات کے شروع ہونے سے لے کر اس وقت تک پھیل سکتا ہے جب تک کہ دانے مکمل طور پر ٹھیک نہ ہو جائیں اور جلد کی ایک تازہ تہہ بن جائے۔ اس میں کئی ہفتے لگ سکتے ہیں۔



Mpox دانے

ذرائع: البرٹ آن اسٹائن کالج آف میڈیسن،
یو کے ہیلتھ سیکیورٹی ایجنسی

← منکی پا کس کیا ہے؟

- Mpox ایک وائرس ہے جو بیماری کا سبب بن سکتا ہے جو 2 - 4 ہفتوں تک رہتا ہے۔ علامات عام طور پر آپ کے انفیکشن کے 1 - 2 ہفتوں بعد ظاہر ہوتی ہیں اور ان میں شامل ہیں:
- بخار یا سردی لگنا
- سر درد، پٹھوں یا کمر میں درد
- کمزوری اور تھکاوٹ محسوس کرنا (اکتاپٹ)
- سانس کے مسائل، جیسے گلے میں خراش، ناک بہنا یا جکڑی ہوئی ہونا، یا کھانسی
- سوچن لیمف نوڈس (آپ کے پورے جسم میں چھوٹے غدود جو آپ کو انفیکشن اور بیماری سے لڑنے میں مدد کرتے ہیں)
- سرخ دانے جو منہ کے اندر یا چہرے، ہاتھ، پاؤں، سینے، جنسی اعضاء، یا مقعد پر پھنسیوں یا چھالوں کی طرح نظر آتے ہیں۔

← آپ کو ان میں سے تمام، کچھ، یا صرف چند علامات ہوسکتی ہیں۔

← کیا mpox جنسی طور پر منتقل ہونے والا متعدی مرض ہے؟

Mpox قریبی جسمانی ملاپ کے دوران پھیلتا ہے، بشمول جنسی تعلقات کے دوران۔ تاہم، اسے جنسی طور پر منتقل ہونے والا انفیکشن (STI) نہیں سمجھا جاتا ہے۔

← Mpox ہونے سے کیسے بچیں۔

- ویکسین لگوائیں
- ایسے لوگوں کے ساتھ قریبی، جلد سے جلد کے رابطے سے گریز کریں جن کے ایسے دانے ہیں جو Mpox کی طرح نظر آتے ہیں۔
- ایسی اشیاء اور مواد سے رابطے سے گریز کریں جنہیں Mpox والے شخص نے استعمال کیا ہو۔
- اپنے ہاتھوں کو متعدد مرتبہ دھوئیں



QR کوڈ اسکین کریں یا مزید جاننے کے لیے
[cdc.gov/poxvirus/mpox/prevention/protect-yourself.html](https://www.cdc.gov/poxvirus/mpox/prevention/protect-yourself.html)
ملاحظہ کریں، بشمول وہ اقدامات جو آپ جنسی تعلقات کے دوران یا کسی سماجی مجلس میں اپنے Mpox کے خطرے کو کم کرنے کے لیے اٹھا سکتے ہیں۔



اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو Mpox میں مبتلا ہیں یا آپ کو کوئی نیا غیر واضح دانہ یا دیگر علامات ہیں:

- کسی بھی علاج کے بارے میں بات کرنے کے لیے اپنے ڈاکٹر یا مقامی محکمہ صحت کو فوراً کال کریں۔
- ٹیسٹ کروائیں، اگر آپ کا ڈاکٹر یا دیگر صحت کی دیکھ بھال کرنے والا پیشہ ور اس کی سفارش کرتا ہے۔ پوچھیں کہ وہ آپ کو ٹیسٹ کے لیے کہاں جانے کا مشورہ دیتے ہیں۔
- ر آپ کو کوئی نیا دانہ نکلا ہوا ہے اور آپ کو ابھی تک یقین نہیں ہے کہ یہ کیا ہے، تو قریبی رابطے سے گریز کریں جب تک کہ آپ اس کے متعدی ہونے کا باعث نہ بنیں۔ اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں کہ اس میں کتنا وقت لگ سکتا ہے۔
- جب آپ اپنے ڈاکٹر کے پاس جائیں تو ماسک پہنیں۔



Mpox ویکسین کی دو خوراکیں بہترین تحفظ فراہم کرتی ہیں۔

شیڈول

1. پہلی خوراک حاصل کریں۔
2. 4 ہفتے انتظار کریں۔
3. دوسری خوراک حاصل کریں۔

اپنی دوسری خوراک کے بعد آپ 2 ہفتے سب سے زیادہ محفوظ رہیں گے۔

ویکسین کی دونوں خوراکیں حاصل کریں جب تک کہ آپ کو اپنی پہلی خوراک سے شدید الرجک ردعمل نہ ہو۔

Mpox ویکسین کس کو لگوانی چاہئے؟

- CDC تجویز کرتا ہے کہ آپ ویکسین لگائیں اگر آپ:
 - جانے یا سوچیں کہ آپ کو Mpox میں مبتلا کسی شخص سے واسطہ پڑا ہے۔
 - کسی ایسے شخص کے ساتھ جنسی یا قربت کا تعلق تھا جسے Mpox ہو سکتا ہے۔
 - مدافعتی نظام کسی اور بیماری کی وجہ سے کمزور ہے، جیسے کہ HIV
 - کیا ایک ہم جنس پرست، ایبلنگی، یا کوئی دوسرا آدمی جو مردوں کے ساتھ جنسی تعلق رکھتا ہے یا ٹرانس جینڈر، غیر بائنری، یا صنفی متنوع شخص جس کو پچھلے 6 مہینوں میں تھا:
 - ایک یا زیادہ مرتبہ STI، جیسے کلیماڈیا، سوزاک، یا آتشک
 - ایک سے زیادہ جنسی ساتھی۔
 - پچھلے 6 مہینوں میں کسی نامعلوم سے جنسی یا قریبی تعلق رہا تھا۔
 - پچھلے 6 مہینوں میں کسی نامعلوم سے جنسی یا قریبی تعلق رہا تھا۔



ماہرین Mpox کے بارے میں مزید آگاہ ہو رہے ہیں۔

QR کوڈ اسکین کریں یا تازہ ترین معلومات کے لیے [cdc.gov/poxvirus/mpox](https://www.cdc.gov/poxvirus/mpox) ملاحظہ کریں۔

