



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 بانٹری، 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۔

