

# Monkeypox: Alamin ang mga Katotohanan!



**Ano ang Monkeypox (MPX)?** Ang Monkeypox ay isang pambihirang sakit na sanhi ng virus na Monkeypox. Hanggang ngayon, walang pagkamatay.

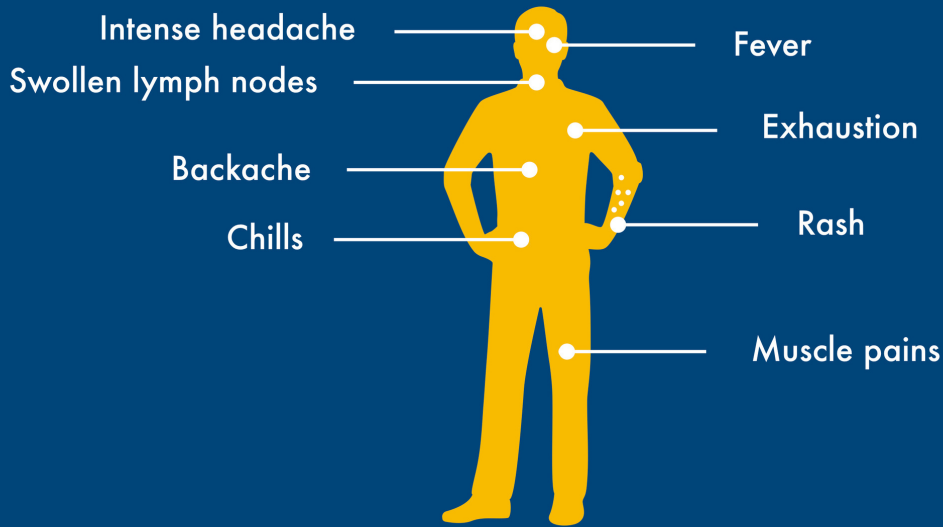
**Ano-ano ang mga Sintomas?** Ang mga sintomas ay maaaring katulad ng trangkaso at maaaring kasama ang

- Masakit na pantal, mga paltos, o mga sugat sa katawan
- Lagnat at ginaw
- Pakiramdam na sobrang pagkapagod
- Namamagang mga kulani (mga glandula na lumalaban sa sakit at matatagpuan sa singit, kili-kili, at leeg)
- Mga pananakit ng ulo at katawan
- Namamagang lalamunan Naninikip na ilong
- Ubo

Kadalasang lumalabas ang pantal o mga sugat sa iba't ibang bahagi ng katawan 1-3 araw pagkatapos mong magkaroon ng lagnat. Kung minsan, lilitaw ang mga sugat bago ang mga sintomas na kagaya ng trangkaso. Kung minsan, lilitaw ang mga sugat nang walang sintomas na kagaya ng trangkaso. Maaari kamukha ng tagihawat o paltos ang pantal o mga sugat. Maaaring maging makati ang mga ito o napakasakit. Maaari ding humantong ang mga pantal o mga sugat sa posibleng pagpipilat.

# Monkeypox: Alamin ang mga Katotohanan! (ipinagpatuloy)

## The monkeypox symptoms



**Paano Ito Kumakalat?** Maaaring kumalata ang MPX mula nang unang magsimula ang mga sintomas hanggang lahat ng sugat ay maghilom at bumalik ang bagong balat. Maaari itong kumalat sa pamamagitan ng:

- Malapitang paghawag (ibig sabihin, pakikipagtalik, pagyakap, paghalik, pagmamasaha sa isang tao, at iba pa)
- Paghawak sa isang bagay pagkatapos itong hipuin ng isang taong may MPX
- Paghawak sa mga sugat o likido ng katawan ng isang taong maysakit
- Nakagat o nakalmot ng isang hayop na may MPX o pagkain ng karne mula sa isang hayop na may MPX

### Sino ang nasa Panganib?

- Mga lalaking nakipagtalik sa mga lalaking maaaring may iba pang partner
- Mga taong maraming ka-partner sa pakikipagtalik
- Mga hindi pa naisisilang na sanggol
- Mga taong madalas na nasa paligid ng mga hayop (bihira)
- Mga taong maaaring nalantad sa MPX sa pamamagitan ng trabaho, gaya ng mga taong nagtatrabaho sa isang laboratoryo (napakapambihira)

# Monkeypox: Alamin ang mga Katotohanan! (ipinagpatuloy)

**Ano Ang Aking Gagawin kung sa Aking Palagay Ako ay Mayroon Nito?** Maaari kayong makahingi ng tulong kung mayroon kayong MPX o kung sa palagay ninyo ay mayroon kayong MPX, ngunit tandaan:

- Huwag hawakan ang ibang tao, gaya ng pakikipagtalik o pagkakaroon ng malapitang kontak sa isang tao.
- Manatili sa bahay mula sa trabaho, paaralan, o iba pang kaganapan kung hindi maganda ang inyong pakiramdam o may mga sintomas.
- Siguraduhing tawagan o bumisita sa inyong doktor o lugar ng pampublikong kalusugan.

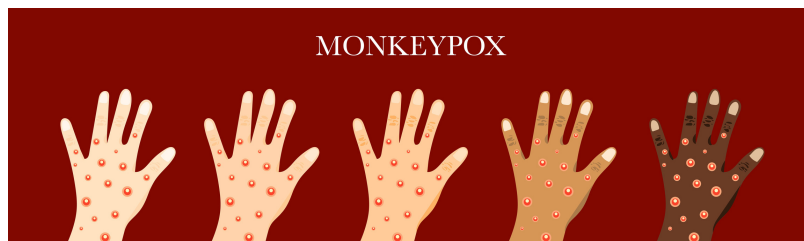
**Ano ang Maaari Kong Gawin upang Protektahan ang Sarili Ko at ang Aking mga Mahal sa Buhay mula sa MPX?** Upang tumulong na manatiling ligtas:

- Hugasan ang inyong mga kamay.
- Huwag lumapit sa isang taong may MPX kung magagawa mo ito.
- Magsuot ng mask at guwantes kung kailangan mong pangalagaan ang mga mahal sa buhay na may MPX.
- Magpabakuna kung magagawa mo.
- Bawasan ang bilang ng iyong mga ka-partner sa pagtatalik.
- Makipag-usap sa iyong partner kung ikaw o siya ay mayroong anumang pantal, o masama ang pakiramdam.

**Sino ang Makakakuha ng Bakuna sa MPX?**

- Mga taong may edad na 18 taon at mas matanda
- Ang mga bakuna ay pangunahing para sa:
  - o Mga taong nalantad sa MPX o nasa mataas na panganib ng pagkalantad.
  - o Mga taong may partikular na problema sa kalusugan at maaaring napalapit sa MPX.
  - o Mga taong nalantad sa MPX sa pamamagitan ng kanilang trabaho (gaya ng mga taong nagtatrabaho sa isang laboratoryo).

Humiling ang California Department of Public Health ng nakatuon na mga pagsisikap sa bakuna upang isangkot ang mga grupo gaya ng mga lalaking nakipagtalik sa kapwa lalaki.





# Monkeypox: Alamin ang mga Katotohanan!

(ipinagpatuloy)

## Saan Ako Magpapabakuna?

Tumawag sa inyong departamento ng pampublikong kalusugan para sa mga detalye tungkol sa kung saan magpapabakuna.

- Del Norte Public Health Department – **(707) 464-0861**
- Humboldt Public Health Department – **(707) 268-2108**
- Lake Public Health Department – **(707) 263-1090**
- Lassen Public Health Department – **(530) 251-8183**
- Marin Public Health Department – **(415) 473-4163**
- Mendocino Public Health Department – **(707) 472-2600**
- Modoc Public Health Department – **(530) 233-6311**
- Napa Public Health Department – **(707) 253-4270**
- Shasta Public Health Department – **(530) 225-5591**
- Siskiyou Public Health Department – **(530) 841-2134**
- Solano Public Health Department – **(707) 784-8600**
- Sonoma Public Health Department – **(707) 565-4400 opsyon 6, pagkatapos opsyon 1**
- Trinity Public Health Department – **(530) 623-1358 opsyon 2**
- Yolo Public Health Department - **(833) 744-4472 opsyon #**

Para sa karagdagang detalye tungkol sa MPX, mangyaring bisitahin ang mga website na ito:

- <https://www.cdc.gov/poxvirus/monkeypox/about.html>
- <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Monkeypox.aspx>

Kung kailangan ninyo ng tulong sa pag-iiskedyul ng pagbisita sa doktor, tumawag sa PHC sa **(800) 863-4155**. Maaaring tumawag ang mga gumagamit ng TTY sa California Relay Service sa **(800) 735-2929** o **711**.