PAANO KO MAPOPROTEKTAHAN ANG SARILI KO SA MONKEYPOX?

Ang monkeypox ay isang bihira pero seryosong sakit na dulot ng virus na monkeypox. Puwede kang magkasakit dahil sa monkeypox, na may mga sintomas tulad ng pantal, na posibleng magmukhang mga taghiyawat, paltos, o sugat, kadalasang kasunod ng karamdamang tulad ng sa trangkaso.

Nanganganib na mahawa ang sinumang may malapitang pakikisalamuha sa isang taong may monkeypox—maging sino ka man, anuman ang ginagawa mo, o kung aktibo ka man sa pakikipagtalik.

Paano Kumakalat ang Monkeypox

- Puwedeng mahawa ng monkeypox ang sinuman sa pamamagitan ng direkta at matagal na pisikal na pakikisalamuha. Puwedeng kasama rito ang sekswal/matalik na pakikisalamuha, malapitang pagsasayaw, pagyayakapan, o paghahalikan.
- Puwedeng kumalat ang monkeypox sa pamamagitan ng pagtira sa isang bahay o paggamit ng higaan kasama ang isang taong mayroon nito, o paghihiraman ng mga tuwalya o hindi pa nalalabhang damit.
- Puwedeng kumalat ang monkeypox sa pamamagitan ng malalaking respiratory droplet. Karaniwang hindi umaabot nang higit sa ilang talampakan ang mga droplet na ito, kaya kailangan ng matagal na harapang pakikisalamuha.

Mga Sintomas ng Monkeypox

Mga sintomas na tulad ng sa trangkaso, kasama ang lagnat, pananakit ng ulo, pananakit ng mga kasu-kasuan, pangangatog, pagkapagod.

Mga namamagang kulani sa leeg, kili-kili, o singit.

Pantal o mga sugat, kadalasan sa mga kamay, paa, dibdib, mukha, o ari.

Hugasan ang iyong mga kamay nang madalas gamit ang sabon at tubig o gumamit ng hand sanitizer

Makipag-ugnayan sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan kung masama ang pakiramdam mo o mayroon kang mga bago o hindi maipaliwanag na sugat

Kung nalantad ka o may mga sintomas na tulad ng sa trangkaso, mga namamagang kulani, o mga bagong sugat, **iwasan ang malapitang pakikisalamuha sa iba**

How Can I Protect Myself from Monkeypox?
Tagalog
Updated June 2022

Hawai'i State Department of Health
health.hawaii.gov/monkeypox