

# ฉันจะป้องกันตัวเองจากฝีดาษลิงได้อย่างไร

ฝีดาษลิงเป็นโรคที่พบได้ยาก แต่ร้ายแรง ซึ่งเกิดจากไวรัสฝีดาษลิง ฝีดาษลิงอาจทำให้คุณป่วย โดยมีอาการ เช่น ผื่น ซึ่งอาจดูเหมือนสิว แผลพุพอง หรือตุ่ม ซึ่งมักมีอาการคล้ายๆ กับไข้หวัดใหญ่ในช่วงแรก

ทุกคนที่สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ที่ เป็นโรคฝีดาษลิงนั้นมีความเสี่ยงที่จะติดเชื้อ—ไม่ว่าคุณจะเป็นใคร ทำอะไร หรือมีเพศสัมพันธ์เป็นประจำหรือไม่

## ฝีดาษลิงแพร่กระจายได้อย่างไร

- ฝีดาษลิงสามารถแพร่กระจายไปสู่ใครก็ตามที่มีการสัมผัสทางร่างกายโดยตรงเป็นเวลานาน ซึ่งรวมถึงมีเพศสัมพันธ์/การสัมผัสอย่างใกล้ชิด การเต้นรำที่ต้องใกล้ชิดกัน การกอด หรือจูบ
- ฝีดาษลิงสามารถแพร่กระจายได้โดยการอาศัยอยู่ในบ้านเดียวกันหรือนอนร่วมเตียงกับผู้ติดเชื้อ หรือใช้ผ้าเช็ดตัว หรือเสื้อผ้าที่ไม่ได้ซักร่วมกัน
- ฝีดาษลิงสามารถแพร่กระจายผ่านละอองน้ำมูก น้ำลายขนาดใหญ่ได้ ละอองเหล่านี้โดยทั่วไปมักไม่สามารถเดินทางได้ไกลเกินกว่าสองถึงสามฟุต ดังนั้นต้องมีการสัมผัสกันเป็นเวลานานจึงจะสามารถติดโรคได้

## อาการของโรคฝีดาษลิง



อาการคล้ายกับไข้หวัดใหญ่ ได้แก่ มีไข้ ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ หนาวสั่น อ่อนเพลีย



มีการบวมของต่อมน้ำเหลืองบริเวณคอ ใต้ดวงแขน หรือขาหนีบ



มีผื่น หรือตุ่ม โดยมักเกิดขึ้นที่มือ เท้า หน้าอก ใบหน้า หรืออวัยวะเพศ



**ล้างมือของคุณ** บ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำ หรือใช้เจลทำความสะอาดฆ่าเชื้อที่มือ



**ติดต่อผู้ให้บริการทางการแพทย์ของคุณ** หากคุณรู้สึกไม่สบาย หรือมีตุ่มที่เกิดขึ้นใหม่ หรือเกิดขึ้นโดยไม่ทราบสาเหตุ



หากคุณสัมผัสผู้ติดเชื้อ หรือมีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ มีต่อมน้ำเหลืองบวม หรือมีตุ่มที่เกิดขึ้นใหม่ **ให้หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้อื่น**