ਮੰਕੀਪੌਕਸ ਕੀ ਹੈ?

CDPH

ਮੰਕੀਪੌਕਸ (MPX) ਇੱਕ ਵਾਇਰਲ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਬਸੰਤ 2022 ਤੋਂ ਫੈਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮੌਜੂਦਾ ਜੋਖਮ ਘੱਟ ਹੈ, ਲੇਕਿਨ MPX ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਛੂਹਣ ਨਾਲ
ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ (ਗਲੇ ਲਗਾਉਣਾ, ਚੁੰਮਣਾ, ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ) ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ
ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਕੱਪੜੇ, ਬਿਸਤਰੇ, ਤੌਲੀਏ) ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ।

MPX ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰਹਿ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨ, ਖੰਘਣ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਸਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਮੁਹਾਸੇ ਜਾਂ ਛਾਲੇ ਜਿਹਾ ਦਿੱਸਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਰੈਸ਼ ਜੋ ਚਿਹਰੇ ‘ਤੇ, ਮੂੰਹ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੱਥਾਂ, ਪੈਰਾਂ, ਛਾਤੀ, ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਅਤੇ ਗੁਦਾ 'ਤੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਲੱਛਣ

- ਬੁਖਾਰ
- ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਸੁੱਜੇ ਹੋਏ ਲਿੰਫ ਨੋਡਸ
- ਸਿਰਦਰਦ
- ਠੰਢ ਲਗਣਾ
- ਥਕਾਵਟ

ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

- ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਧੱਫੜ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜਿਨਸੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਸਮੇਤ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਬਿਸਤਰੇ, ਤੌਲੀਏ, ਕੱਪੜੇ, ਕੱਪ ਅਤੇ ਬਰਤਨ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਲੱਛਣ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਫੌਰਨ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਧੱਫੜ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ, ਖੁਰਕ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਇੱਕ ਤਾਜ਼ਾ ਪਰਤ ਨਹੀਂ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵੇਲੇ ਇੱਕ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਧੱਫੜ ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਕਮਰੇ ਜਾਂ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ), ਤਾਂ ਜ਼ਖਮਾਂ/ਧੱਫੜਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕੋ ਅਤੇ ਮਾਸਕ ਪਾਓ।

ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, MPX ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਦਸਤਾਨੇ ਹਟਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਰੰਤ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਐਕਸਪੋਜਰ ਹੋਣ ਤੋਂ 5-21 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਲੱਛਣ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੇਲੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਟੀਕਾ ਮੌਜੂਦ ਹੈ?

ਇਲਾਜ: ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਇਲਾਜ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਟੀਕਾ: ਜੋ ਲੋਕ ਕੁਝ ਖਾਸ ਐਕਸਪੋਜਰ ਅਤੇ ਜੋਖ਼ਮ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਵਾਲ ਹੋਣ ਤੇ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

GO.CDPH.CA.GOV/MONKEYPOX