

# ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ ਅਤੇ ਮੰਕੀਪੌਕਸ



ਮੰਕੀਪੌਕਸ (MPX) ਨਜ਼ਦੀਕੀ, ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜਿਨਸੀ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦਾ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੁੰਮਣਾ, ਜੱਫੀ ਪਾਉਣਾ ਜਾਂ ਗਲੇ ਲਗਾਉਣਾ।

ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਉਪਾਅ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਇਰਸ ਹੋਣ ਅਤੇ ਫੈਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਜਾਂ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਹੋਵੋ।



## ਜਿਨਸੀ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਜਾਂ ਅਣਜਾਣ ਧੱਫੜ/ਫੋੜੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕਿਸੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਜਾਂ ਧੱਫੜ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ।

### ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੇਂ ਜਾਂ ਅਣਜਾਣ ਧੱਫੜ/ਫੋੜੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਹੋਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੋ:

- ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਕਲੀਨਿਕ 'ਤੇ ਜਾਓ।
- ਜਿਨਸੀ (ਮੌਖਿਕ, ਗੁਦਾ, ਯੋਨੀ) ਅਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ (ਚੁੰਮਣਾ, ਜੱਫੀ ਪਾਉਣਾ, ਗਲੇ ਲਗਾਉਣਾ) ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਇਕੱਠ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰਹੋ।
- ਜਦੋਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਅਤੇ ਧੱਫੜਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕਣਾ ਹੈ।

### ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵੀ MPX ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਫੈਲਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਤੌਲੀਏ, ਫੈਟਿਸ਼ ਗਿਅਰ ਅਤੇ ਸੈਕਸ ਟੌਇਸ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਸੈਕਸ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ, ਫੈਟਿਸ਼ ਗਿਅਰ, ਸੈਕਸ ਟੌਇਸ, ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਕੱਪੜੇ (ਬਿਸਤਰਾ, ਤੌਲੀਏ, ਕੱਪੜੇ) ਧੋਵੋ।
- ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਿਭਾਗੀਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਘਟਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣਾਂ ਜਾਂ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ/ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਦਾ, ਮੂੰਹ, ਲਿੰਗ, ਜਾਂ ਯੋਨੀ ਨੂੰ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕੰਡੋਮ (ਲੈਟੈਕਸ ਜਾਂ ਪੌਲੀਯੂਰੀਥਿਨ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ। ਇਕੱਲੇ ਕੰਡੋਮ ਹੀ ਹਰ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਨੂੰ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਧੱਫੜ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸਿਆਂ 'ਤੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਛੂਹੇ ਬਿਨਾਂ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਇਕੱਠੇ ਹੱਥਰਸੀ ਕਰਕੇ ਵਰਚੁਅਲ ਸੈਕਸ ਕਰਨਾ।
- ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸੈਕਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕਣਾ ਜਿੱਥੇ ਧੱਫੜ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਬੈਕ ਰੂਮ, ਸੋਨਾਜ਼, ਸੈਕਸ ਕਲੱਬ, ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਸੈਕਸ ਪਾਰਟੀਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ ਜਿੱਥੇ ਅਗਿਆਤ ਜਿਨਸੀ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵੈਕਸੀਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। [GO.CDPH.CA.GOV/MONKEYPOX](https://www.cdph.ca.gov/MONKEYPOX) 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ