

Mas Ligtas na Pagtatalik & MONKEYPOX



Kumakalat ang Monkeypox (MPX) sa pamamagitan ng malapitan, pisikal kontak, na maaaring kasama ang sekswal na pakikisalamuha at ibang uri ng kuti-sa-kutis na kontak, tulad ng paghalik, pag-akbay o pagyakap.

Ang mga paraan sa pag-iwas ay maaaring mabawasan ng tiyansa na pagkuha at pagkalat ng virus, kahit na ikaw ay may una o pangalawang dosis ng bakuna.



Makipag-usap nang bukas sa iyong kasama/mga kasama tungkol sa mga sintomas bago ang sekswal na kontak o pakikipagtalik.

Kung ikaw o ang iyong kasama/mga kasama ay may bago o hindi maipaliwang na pangangati/sugat o ibang mga sintomas, iwasan ang kutis-sa-kutis na kontak o pakikipagtalik hanggat maitsek ng isang tagapagakloob ng pangangalaga sa kalusugan o gumaling na ang pangangati.

Kung ikaw ay may bago o hindi maipaliwanag na pangangati/sugat o ibang mga sintomas, protektahan ang iyong sarili o iba sa pamamagitan ng:

- Paghingi ng tulong sa tagapagakloob ng pangangalaga sa kalusugan. Kung wala kang tagapagkaloob o health insurance, bumisita sa pampublikong klinika na malapit sa iyo.
- Pagkakaroon ng pahinga mula sa pagtatalik (oral anal, vaginal) at malapitang kontak (paghalik, pag-akbay, pagyakap) at pagdalo sa pampublikong pagtitipon.
- Pagbuklod mula sa iba sa iyong pinagtitirahan.
- Pagsuot ng mask at pagtakip ng pangangati kapag nasa paligid ng iba at pagbisita sa tagapagaloob ng pangangalaga sa kalsugan.

Kahit na mabuti ang iyong pakiramdam, may mga paraan na mapabababa ang iyong tiyansa ng pagkuha at pagkalat ng MPX, kasama ang:

- Iwasan ang pakikibahagi ng mga kagamitan tulad ng twalya, kagamitang pang-akit at sekswal na mga laruan. Hugasan ang iyong mga kamay, kagamitang pang-akit, sekswal na laruan, at anumang tela (higaan, twalya, damit) pagkatapos ng pakikipagtalik o malapitang kontak.
- Limitahin ang bilang mga kasama upang mabawasan ang pagkalanatad.
- Mapanatiling nakakonekta sa kasama/mga kasama kung sakaling kailangan mo na humingi ng tulong sa mga bagong sintomas o mga pagkalanatad.
- Isaanlang-alang ang paggamit ng kondom (latex o polyurethane) upang protektahan ang iyong pwetan, bibig, ari, o vagina sa pagkalantad. *Ang kondom lamang ay hindi makakaiwas sa lahat ng pagkalantad dahil ang pangangati ay nagagagnap sa ibang bahagi ng katawan.*
- Ang pagmamasturbate nang magkasama nang may distansiya na hindi naghahawakan o pagkakaroon ng birtwal na pakikipagtalik.
- Pakikipagtalik na may damit o pagtakip sa mga lugar kung saan may pangangati upang mabawasan ang kutis-sa-kutis na kontak.
- Paglimita sa mga bisita sa mga espasyo tulad ng back rooms, saunas, sex clubs, o pribado o pampublikong sex party kung saan hindi kilala ang katalik.

Humingi ng tulong sa tagapagkaloob ng kalusugan o ang iyong lokal na departamento ng kalusugan kung ikaw ay may katanungan tungkol sa bakuna at opsyon ng pagpapagamot. Alamin sa [GO.CDPH.CA.GOV/MONKEYPOX](https://www.cdph.ca.gov/MONKEYPOX)