

यदि म सम्पर्कमा आएको छु भने मैले के गर्नुपर्छ?

मंकीपोक्स

मेरो नजिकको कसैलाई मंकीपोक्स भएको पत्ता लाग्यो, आफूलाई र अरूलाई जोगाउन मैले के जान्न आवश्यक छ?

सार्वजनिक जनताका लागि जोखिम कम छ, तथापि, मंकीपोक्स भएको व्यक्तिसँग नजिकको सम्पर्कमा रहेको कुनै पनि व्यक्ति लिंग वा यौन अभिमुखीकरणको परवाह नगरी रोग लाग्न सक्छ। यो समयसम्म, अधिकांश केसहरू पुरुषहरूसँग यौन सम्बन्ध राख्ने पुरुषहरूमा भएका छन् (MSM), तर सबैले संक्रमण रोक्न सावधानी अपनाउनु पर्छ।

मैले कस्ता संकेत वा लक्षणहरूको लागि निगरानी गर्नुपर्छ?

तपाईंले सम्पर्कमा आएपछि निम्न लक्षणहरूका लागि निगरानी गर्नुपर्छ:

- ज्वरो आउने, टाउको दुख्ने, मांसपेशी दुख्ने र ढाड दुख्ने, घाँटी दुख्ने, खोकी लाग्ने, लिम्फ नोड सुन्निने, रुघाखोकी लाग्ने वा थकाइ लाग्ने जस्ता फलुजस्ता लक्षण देखिन्छन्।
- लैंगिक वा मलद्वारको छेउमा वा नजिकै डाबर तर हात, खुट्टा, छाती वा अनुहार जस्ता अन्य भागहरूमा पनि हुन सक्छ।



फोटोको क्रेडिट: CDC

भाइरसको सम्पर्कमा आएको 3 हप्तासम्म लक्षण देखिन सक्छ।

तपाईं सबै वा केवल मंकीपोक्सको केही लक्षणहरू अनुभव गर्न सक्नुहुनेछ तर अधिकांश मानिसहरूलाई डाबर प्राप्त हुनेछ।

मंकीपोक्सको खोप

यदि तपाईंलाई मंकीपोक्स मामिलाको तत्काल सम्पर्कको रूपमा पहिचान गरिएको छ वा मंकीपोक्स मामिलाको सम्पर्कमा आएको व्यक्तिको रूपमा पहिचान गरिएको छ भने, तपाईं खोप प्राप्त गर्न योग्य हुन सक्नुहुन्छ।

के मलाई क्वारेन्टाइनमा रहनुपर्छ?

होइन, यदि तपाईं मंकीपोक्सको निदान गरिएको व्यक्तिको सम्पर्कको रूपमा सम्पर्कमा आउनुभएको थियो वा पहिचान गरिएको थियो भने, तपाईंले क्वारेन्टाइनमा रहन आवश्यक छैन। तपाईंले सम्पर्कमा आए पछि 3 हप्ताको लागि मंकीपोक्सको लक्षणहरूका लागि आफैलाई निगरानी गर्नुपर्छ।

प्रकोपका बारेमा थप जानकारीका लागि, [CDC.gov/Monkeypox](https://www.cdc.gov/Monkeypox) वा

[Michigan.gov/MPV](https://www.michigan.gov/MPV) मा भ्रमण गर्नुहोस्।

अगस्त जुलाई 29, 2022 मा अद्यावधिक गरिएको



यदि तपाईंले लक्षणहरू विकास गर्नुभयो भने, थप मूल्याङ्कनका लागि आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।