

# मंकीपोक्स: म यसलाई कसरी रोक्न सक्छु?



यदि तपाईंलाई लाग्छ कि तपाईं सम्पर्कमा आउनुभएको हुन सक्छ, वा यदि तपाईंमा मंकीपोक्सका लक्षणहरू छन् भने, अरूबाट (घरपालुवा जनावरहरू सहित) टाढा रहनुहोस् र मूल्याङ्कन र परीक्षणको लागि तुरुन्तै तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

## मंकीपोक्सबाट बच्न सबैले निम्न कदमहरू चालनुपर्छ:

- कुनै पनि नजिकको सम्पर्कमा संलग्न हुनु अघि नजिकको शारीरिक र यौन सम्पर्कहरूसँग उनीहरूको सामान्य स्वास्थ्यको बारेमा कुरा गर्नुहोस्, जस्तै हालैका दागहरू वा घाउहरू।
- हालसालै भाइरसको निदान भएका व्यक्तिहरू वा संक्रमित भएका व्यक्तिहरूको सम्पर्कमा नआउनुहोस्।
- मंकीपोक्स चकत्ते वा घाउसँग नजिक, छालादेखि छालाको सम्पर्कमा आउनुबाट बच्नुहोस्।
- यदि तपाईं योग्य हुनुहुन्छ भने खोप लगाउनुहोस्। खोपको एक खुराक लगाउँदा गम्भीर रोगको जोखिम कम हुने भए तापनि दुवै खोप प्राप्त नगरेसम्म संक्रमणको जोखिम कायमै रहन्छ। रोकथाम रणनीतिहरू प्रयोग गर्नुहोस्।
- संक्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा रहेका कुनै पनि सामग्री (जस्तै ओछ्यान) को सम्पर्कमा नआउनुहोस्।
- संक्रमित जनावर वा मानिसको सम्पर्कमा आएपछि साबुन पानीले हात धुने वा अल्कोहलयुक्त ह्यान्ड स्यानिटाइजर प्रयोग गर्ने।
- शवासप्रश्वास उपकरणहरू सहित बिरामी व्यक्तिहरूका हेरचाह गर्दा व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (personal protective equipment, PPE)को प्रयोग गर्नुहोस्।

## मंकीपोक्सको लागि तपाईंको जोखिम कम गर्ने थप तरिकाहरू:

- तपाईं आफ्नो यौन र घनिष्ठ सम्पर्क साझेदारहरूका संख्या घटाउनुहोस्।
- बाथहाउस वा अन्य सार्वजनिक यौन स्थलहरूमा नजानुहोस्।
- मानिसहरूले न्यूनतम लुगा लगाउने र प्रत्यक्ष, घनिष्ठ, छालाबाट छालाको सम्पर्क भएको ठाउँ जस्तै रेभ्स, पार्टीहरू वा क्लबहरूबाट टाढै रहनुहोस्। यी कार्यक्रमहरू वा स्थानहरूमा उपस्थित हुनेहरूका लागि, सम्भव भएसम्म छाला-देखि-छालाको सम्पर्कलाई कम गर्नुहोस्। साथै, ध्यान दिनुहोस् कि म्वाइँ खानु जस्ता क्रियाकलापहरूले मंकीपोक्स फैलाउन सक्छ।

## निम्न क्रियाकलापद्वारा मंकीपोक्स संचरण जोखिम:

सबैभन्दा जोखिमपूर्ण	<ul style="list-style-type: none"><li>संक्रामक दाग, स्क्याब, वा शरीर तरल पदार्थ संग प्रत्यक्ष सम्पर्क</li><li>यौन वा घनिष्ठ सम्पर्क (मंकीपोक्सबाट बच्न कण्डम पर्याप्त नहुन सक्छ)</li></ul>
सबैभन्दा जोखिमपूर्ण	<ul style="list-style-type: none"><li>म्वाइँ खानु</li><li>अँगालो हाल्नु</li><li>पूँरै लुगा नलगाएका मानिसहरूसँग भिडभाड भित्र भएको पार्टीमा नाच्दै</li></ul>
सम्भव	<ul style="list-style-type: none"><li>पेय पदार्थ, भेप्स वा चुरोट साझेदारी गर्दै</li><li>ओछ्यान, तौलिया, व्यक्तिगत शौचालयका सामानहरू, वा यौन खेलौनाहरू साझेदारी गर्दै</li><li>पूँरै लुगा लगाएका मानिसहरूसँग भिड भाडभाड भएको पार्टीमा नाच्दै</li></ul>
असम्भव	<ul style="list-style-type: none"><li>प्रायः लुगा लगाएका मानिसहरूसँग बाहिर पार्टीमा नाच्दै</li><li>किराना पसलमा कसैको छेउमा हिंड्दै</li><li>पसलमा लुगा लगाउने प्रयास गर्दै</li><li>अरूले छुने ढोकाको नब वा अन्य उपकरणहरू छुनु (जस्तै जिम, कफी शप, आदिमा)</li><li>स्विमिङ्ग पूल, तातो टब, वा पानीमा</li><li>सहकर्मी-बाट-सहकर्मी संक्रमण</li><li>विमानमा उड्दा वा सार्वजनिक यातायात प्रयोग गर्दा</li><li>सार्वजनिक शौचालय प्रयोग गर्दा</li></ul>

हामी नियमित रूपमा यौन सम्बन्ध संचारित संक्रमण (STI) को लागि जाँच गर्न पनि सिफारिस गर्दछौं। मिशिगनमा हालका मंकीपोक्स केसहरू मध्ये धेरैमा STI पनि छ। भिरिगी र लुतो, मंकीपोक्स भन्दा धेरै सामान्य छन् - तिनीहरू उस्तै देखिन्छन् र यसको उपचार पनि गर्नुपर्छ।

[hd.ingham.org/DepartmentalDirectory/CommunicableDisease/Monkeypox](https://hd.ingham.org/DepartmentalDirectory/CommunicableDisease/Monkeypox) मा थप जान्नुहोस्

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।

Ingham County Health Department • 5303 S. Cedar Street • Lansing, MI 48911 • 517-887-4311 • [HD.Ingham.org](https://www.hd.ingham.org)

@queernation3000 द्वारा सिर्जना गरिएको सामग्रीबाट अनुकूलित संचरण जोखिम चार्ट।

अगस्त 18, 2022 मा अद्यावधिक गरिएको