

Monkeypox

Papel-kaalaman para sa mga konsyumer

OFFICIAL

Filipino

Ano ang monkeypox?

Ang monkeypox ay isang bihira ngunit maaaring maging malubhang sakit na sanhi ng impeksyon ng monkeypox virus. Ang karaniwang resulta nito ay banayad na sakit kaugnay ng pantal.

Mula Mayo 2022, nagkaroon ng pandaigdigang pagtaas sa mga kaso ng MPX, sa mahigit 100 bansa. Ang MPX ay kasalukuyang kumakalat sa mga lokal na komunidad sa mga rehiyon kung saan hindi karaniwang nakikita ang MPX. Ang kasalukuyang pagkalat (outbreak) ay kadalasang nakakaapekto sa mga lalaki na nakikipagtalik sa kapwa lalaki.

Paano naipapasa ang monkeypox

Ang monkeypox ay hindi madaling kumalat sa mga tao.

Ang pagkalat nang tao-sa-tao ay maaaring mangyari sa pamamagitan ng:

- sekswal o matalik na nakihalubilo (intimate contact) sa isang taong nahawahan
- nadaiti (contact) sa mga damit o linen (tulad ng mga kobre-kama o tuwalya) na ginamit ng isang taong nahawahan
- direktang nadaiti (contact) ang mga sugat sa balat o langib ng monkeypox
- mga respiratory droplet mula sa isang indibidwal na may monkeypox.

Hindi ito kumakalat sa pamamagitan ng kaswal na pakikihalubilo (casual contact). Sa mga endemic na lugar, ang pagkalat ng monkeypox ay maaaring mangyari kapag ang isang tao ay malapit na nakipag-ugnayan (close contact) sa isang ligaw na hayop (tulad ng daga) na nahawahan ng virus o nakakain ng ligaw na hayop na nakuha mula sa nahawahang hayop.

Ang mga taong may monkeypox ay maaaring makahawa sa iba mula sa oras na sila ay magkaroon ng kanilang mga unang sintomas (na kadalasan ay lagnat, ngunit paminsan-minsan ay nagsisimula sa mga pantal) at hanggang sa mamuo, matuyo o matanggal ang mga langib ng pantal.

Mga sintomas ng monkeypox

Maaaring magkaroon ng mga sintomas na hanggang 21 araw mula nang malapit na nakahalubilo (close contact) ang isang taong may MPX.

Maaaring kabilang sa mga sintomas ng MPX ang pantal na maaaring masakit at makakaapekto sa anumang bahagi ng katawan kasama ang:

- ari
- lugar sa paligid ng puwit at pigi
- sa loob ng bibig
- mukha
- mga kamay at braso
- mga paa at binti.

Ang pantal na kaugnay sa monkeypox ay nagsasangkot ng mga vesicle o butlig na may nana. Ang dami ng mga sugat ay magkakaiba mula sa iilan hanggang sa libu-libo. Ang pantal ay nagbabago at dumadaan sa iba't ibang yugto, tulad ng bulutong-tubig, bago tuluyang maging langib na kusang matatanggal.

Ang iba pang mga sintomas ng monkeypox na maaaring mangyari bago o kasabay ng pamamantal ay:

- lagnat
- panginginig
- pananakit ng kalamnan
- pananakit ng likod
- namamagang mga lymph node
- pagkapagod
- pananakit ng puwit at tumbong
- pananakit sa pag-ihi.

Ang mga sintomas ay kadalasang maglalaho nang kusa sa loob ng ilang linggo.

Sino ang nasa panganib

Sinumang malapit na nakadaiti (close contact) nang balat-sa-balat (tulad ng matagal o matalik na pakikipagtalik) sa isang taong may MPX ay maaaring mahawahan.

Ang mga taong may pinakamataas na panganib ay ang mga lalaking nakikipagtalik sa kapwa lalaki, lalo na ang mga naglalakbay sa mga lugar na may hawahan, mga lalaking may iba't ibang katalik o mga dumadalo sa malalaking pagtitipon o mga lugar-dausan na may pagtatalik sa mismong lugar (sex on premises).

Sa ngayon, karamihan sa mga taong may MPX sa Australya ay nahawahan habang nasa ibang bansa ngunit ang lokal na pagkahawahan ay nangyari na.

Ano ang gagawin kung magkaroon ka ng mga sintomas ng monkeypox

Kung magkaroon ka ng mga sintomas ng MPX dapat kang manatili sa bahay, bawasan ang iyong pakikihalubilo sa iba, at humingi ng pangangalaga ng doktor at magpasuri kaagad.

Magsuot ng mask at tawagan ang iyong doktor o pinakamalapit na ospital upang ipaalam sa kanila na papunta ka na. Kung mayroon kang mga pantal o mga paltos, siguraduhing natatakpan ang mga ito.

Ano ang kailangan mong gawin kung ikaw ay isang kaso

Dapat iwasan ng mga taong may MPX ang pakikihalubilo sa iba, lalo na sa mga bata, mga buntis at mga tao na may mahinang naturalesa. Kabilang dito ang pagsasaluhan ng kama at sekswal na aktibidad.

Dapat mo ring iwasan ang paghipo (contact) sa mga hayop kabilang ang mga alagang hayop, dahil sa panganib ng pagkalat mula tao-patungo-sa-hayop.

Iwasan ang pakikihalubilo sa iba hanggang sa gumaling ang mga sugat sa balat na may bagong suson ng balat na nabubuo sa ilalim. Siguraduhin mo na may follow up na pakikipagtipan sa iyong gumagamot na doktor dahil magbibigay siya ng clearance at karagdagang klinikal na payo kung kinakailangan.

Ang opisyal ng Department of Health o Local Public Health Unit ay regular na makikipag-ugnayan sa iyo upang kumustahin ang iyong kalagayan.

Ano ang kailangan mong gawin kung ikaw ay isang high-risk contact

Kung ikaw ay natukoy bilang high-risk contact, ito ay nangangahulugan na nagkaroon ka ng close contact sa isang taong may MPX habang siya ay nakakahawa, na naglalagay sa iyo sa panganib na magkasakit.

Ang mga Local Public Health Units (LPHUs) ay nakikipag-ugnay sa mga high-risk contact para payuhan sila tungkol sa pangangailangang subaybayan ang mga sintomas at sundin ang mga pag-iingat. Kailangan mong subaybayan ang mga sintomas sa loob ng 21 araw pagkatapos malantad. Sa ilang mga pagkakataon, maaari kang aluking magpabakuna kasunod ng pagkakalantad upang mabawasan ang iyong panganib ng MPX.

Ang isang opisyal ng pampublikong kalusugan mula sa LPHU ay regular na makikipag-ugnayan sa iyo sa panahong ito upang suriin kung ano ang iyong kalagayan at upang malaman kung mayroon kang anumang mga sintomas.

Bilang karagdagan, sa loob ng 21 araw pagkatapos malantad, dapat mong:

- Iwasan ang malapit na pakikihalubilo sa iba, lalo na sa mga may mas mataas na panganib na magkaroon ng malubhang sakit tulad ng mga bata, mga buntis, at mga taong may mahinang naturalesa
- Huwag bumisita sa mga lugar may mataas na panganib tulad sa mga childcare, mga pasilidad ng pangangalaga sa matatanda, at mga pasilidad ng pangangalagang pangkalusugan maliban kung nangangailangan ng paggamot
- Magtrabaho mula sa bahay kung maaari (magbibigay ng payo ang mga LPHU sa bawat kaso ng mga manggagawang kailangang pumasok sa trabaho sa mga lugar gaya sa mga pasilidad ng childcare, pangangalaga sa matatanda, at pangangalagang pangkalusugan)
- Iwasan ang sekswal na aktibidad
- Iwasan ang contact sa mga hayop, lalo na sa mga aso at rodent (tulad ng mga bubuwit, daga, hamster, gerbil, guinea pig, at squirrel)
- Panatilihin sa lahat ng oras ang layong 1.5 metro mula sa iba kahit na sa tahanan
- Magsuot ng surgical mask kapag nasa iisang silid kasama ng ibang tao at kapag nasa labas ng bahay
- Huwag mag-donate ng dugo, mga selyula, tisyu, gatas ng ina, semilya, o mga organo.

Paano maiiwasan ang monkeypox

Iwasan ang malapit na kontak sa mga taong may pinaghihinalaan o nakumpirmang monkeypox. Kabilang dito ang contact sa anumang posibleng nakontaminadong materyal, tulad ng mga kobre-kama at tuwalya, na ginamit ng isang nahawahang tao. Ang palagiang pagsunod sa mga hakbang sa kalinisan kabilang ang paghuhugas ng kamay gamit ang sabon at tubig o hand sanitiser na gawa sa alkohol ay mahalaga.

Maiiwasan din ang MPX sa pamamagitan ng pagbawas sa bilang ng iyong mga katalik at pagtiyak na mayroon kang mga detalye sa pakikipag-ugnayan, hanggang sa ganap ka nang mabakunahan. Mapoprotektahan din ng pagbabakuna ang mga tao laban sa MPX.

Paggamot ng monkeypox

Ang paggamot ng monkeypox ay karaniwang pagsuporta lamang. Ang sakit ay kadalasang banayad lang at ang paggaling ay karaniwang tumatagal ng ilang linggo.

Pagbabakuna laban sa monkeypox

Sa Victoria, ang bakuna laban sa MPX (JYNNEOS® vaccine) ay makukuha nang walang bayad ng mga partikular na grupong inuuna, sa mga piling serbisyong pangkalusugan, sa mga klinika sa kalusugang sekswal at sa pamamagitan ng mga lokal na yunit ng pampublikong kalusugan. Makipag-ugnayan sa iyong GP, sa klinika sa kalusugang sekswal o sa lokal na yunit ng pampublikong kalusugan upang talakayin kung ang bakuna sa MPX ay angkop para sa iyo, at kung mayroong babayaran mula sa sariling bulsa.

Kung natugunan mo ang [mga pamantayan sa pagiging marapat](#) at gusto mong maabisuhan tungkol sa mga tipanan sa hinaharap, irehistro ang iyong mga detalye sa [online form](#).

Saan kukuha ng tulong

- Palaging tumawag ng ambulansya sa oras ng emerhensya (triple zero) Tel. 000
- Departamento ng emerhensya ng inyong pinakamalapit na ospital
- Iyong GP (doktor)
- [NURSE-ON-CALL](#) Tel. [1300 60 60 24](#) – para sa kumpidensyal na payo sa kalusugan mula sa isang rehistradong nars, 24 oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo
- Melbourne Sexual Health Center Tel. (03) 9341 6200 o 1800 032 017 o TTY (para sa may kapansanan sa pandinig) (03) 9347 8619
- Thorne Harbour Health Tel. (03) 9865 6700 o 1800 134 840
- Ang mga serbisyo sa pagpapayo at suporta ay makukuha sa pamamagitan ng iyong GP o serbisyong pangkalusugan. Para sa karagdagang impormasyon: <https://www.betterhealth.vic.gov.au/mental-health-and-wellbeing-hubs>

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health, October 2022.