

|  |
| --- |
| मंकीपॉक्स |
| उपभोक्ताओं के लिए तथ्य-पत्र |
| Hindi | हिन्दी |

# मंकीपॉक्स क्या है?

मंकीपॉक्स कभी-कभी होने वाला लेकिन संभावित रूप से गंभीर रोग है जो मंकीपॉक्स वायरस से संक्रमित होने के कारण होता है। मंकीपॉक्स मध्य और पश्चिम अफ़्रीका में एक स्थानीय रोग है।

हाल ही में कई यूरोपीय देशों, अमेरिका और कैनेडा में मंकीपॉक्स के बढ़ते मामलों की सूचनाएँ दर्ज हुई हैं। इनमें से अधिकांश मामलों में स्थानीय रोग वाले (endemic) देशों की अंतरराष्ट्रीय यात्रा किए जाने की सूचना नहीं दी गई थी।

# मंकीपॉक्स के लक्षण

आमतौर पर मंकीपॉक्स के प्रारंभिक लक्षण हैं:

* बुख़ार
* ठंड लगना
* मांसपेशियों में दर्द
* पीठ में दर्द
* सूजी हुई लसीका ग्रंथियाँ (lymph nodes)
* थकान।

कुछ दिनों के बाद, आमतौर पर चेहरे पर दाना दिखाई देता है और फिर ये शरीर के अन्य भागों में हो जाते हैं। लेकिन ये जननांगों, हाथों की हथेलियों और पैरों के तलवों पर या मुँह के अंदर भी हो सकते हैं।

लोगों में केवल त्वचा पर कुछ घाव विकसित हो सकते हैं या ये कई हज़ार तक हो सकते हैं। ये छाले बदल जाते हैं और विभिन्न चरणों से गुज़रते हैं, जैसे कि पहले चिकनपॉक्स जैसे छाले बनते हैं और अंत में पपड़ी बन कर गिर जाते हैं। आमतौर पर लक्षण कुछ सप्ताहों में अपने आप ठीक हो जाते हैं।

# आप में मंकीपॉक्स के लक्षण विकसित होने पर आप क्या करें

यदि आप में मंकीपॉक्स के लक्षण विकसित होते हैं, और विशेष रूप से यदि आप को बुख़ार के साथ-साथ आपकी त्वचा पर छाला दिखाई देता है और आपकी लसीका ग्रंथियाँ सूज जाती हैं तो आपको दूसरों से अलगाव में रहना चाहिए और चिकित्सीय सहायता लेनी चाहिए। मास्क पहनें और अपने डॉक्टर या नज़दीकी अस्पताल को फ़ोन करके उन्हें बताएँ कि आप उनके पास आएँगे। यदि आपके शरीर पर चकत्ते या छाले हैं, तो उन्हें सुनिश्चित रूप से ढक लें।

# मंकीपॉक्स कैसे फैलता है

मंकीपॉक्स लोगों के बीच आसानी से नहीं फैलता है। यह रोग एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति को निम्नलिखित के माध्यम से हो सकता है:

* किसी संक्रमित व्यक्ति के साथ यौन या अंतरंग संपर्क
* संक्रमित व्यक्ति द्वारा उपयोग किए जाने वाले कपड़ों या लिनेन (जैसे कि बिस्तर की चादर आदि या तौलिये) के संपर्क में आना
* मंकीपॉक्स से हुए त्वचा के घावों या पपड़ी के साथ सीधा संपर्क
* मंकीपॉक्स के रोगी व्यक्ति के खाँसने, छींकने या बात करने के समय बाहर आने वाली छोटी बूंदों के संपर्क में आना।

मंकीपॉक्स से ग्रसित लोग दूसरों को उस समय से संक्रमित कर सकते हैं जब उनमें प्रारंभिक लक्षण विकसित होते हैं (जो आमतौर पर बुख़ार होता है, लेकिन कभी-कभी छाले से शुरू होता है) और तब तक संक्रमित कर सकते हैं जब तक कि छाले घाव बनते और फिर पपड़ी बनते हैं, फिर सूख या गिर जाते हैं।

# कौन जोखिम में है

आमतौर पर मंकीपॉक्स उन लोगों में होता देखा जाता है जो उस देश की यात्रा कर के आए हैं जहाँ मंकीपॉक्स स्थानीय रोग है।

हालाँकि यूरोप, अमेरिका, कैनेडा और अन्य गैर-स्थानीय रोग वाले देशों में वर्तमान प्रकोप में, समुदाय में मंकीपॉक्स वाले किसी व्यक्ति के साथ प्रत्यक्ष और अकसर अंतरंग संपर्क के माध्यम से, इसका प्रसार होता प्रतीत होता है।

# मंकीपॉक्स को कैसे रोका जा सकता है

साबुन और पानी या एल्कोहॉल-आधारित सैनिटाइज़र से हाथ धोने के साथ-साथ स्वच्छता के उपायों को करने के प्रति सतर्क रहना महत्वपूर्ण है।

संदिग्ध या पुष्टि किए गए मंकीपॉक्स के रोगी लोगों के निकट संपर्क से बचें।

यदि आपमें लक्षण विकसित होते हैं, तो दूसरों से अलग रहें, और चिकित्सीय सहायता लें, सुनिश्चित रूप से मास्क पहनें और यदि आपके कोई घाव या छाले हैं, तो उन्हें ढकें।

# मंकीपॉक्स का उपचार

मंकीपॉक्स का उपचार मुख्य रूप से सहयोग प्रदान करना है। आमतौर पर यह एक हलका रोग है और ज़्यादातर लोग कुछ ही सप्ताहों में ठीक हो जाते हैं।

# सहायता कहाँ से प्राप्त करें

* आपात-स्थिति में हमेशा एम्बुलेंस बुलाने के लिए फ़ोन करें (तीन शून्य -ट्रिपल ज़ीरो) दूरभाष 000
* अपने नज़दीकी अस्पताल के आपातकालीन विभाग से
* [अपने जीपी से (चिकित्सक)](https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/serviceprofiles/general-practitioner-services)
* [नर्स-ऑन-कॉल दूरभाष](https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/serviceprofiles/nurse-on-call-service) [1300 60 60 24](tel:1300606024) - एक पंजीकृत नर्स से गोपनीय स्वास्थ्य सलाह के लिए, दिन में 24 घंटे, सप्ताह में सातों दिन

|  |
| --- |
| Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.  © State of Victoria, Australia, Department of Health, June 2022. |