

የማህበራዊ ስብስቦች፣ ደህንነቱ የተጠበቀ የጾታ ግንኙነት እና የጦጣ ፈንጣጣ



የጦጣ ፈንጣጣ ምንድን ነው?

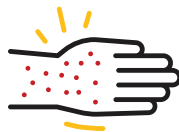
የጦጣ ፈንጣጣ በጦጣ ሻይረስ አልፎ አልፎ የሚከሰት ኢንፌክሽን ነው። በ አሜሪካ፣ ካናዳ እና አውሮፓ ውስጥ—ብዙውን ጊዜ በማይገኙባቸው አካባቢዎች ቁጥራቸው እየጨመረ ያሉ ጉዳዮች ተዘግበዋል።

የጦጣ ፈንጣጣ ሽፍታ ወይም ቁስሎች (ፖክስ)፣ አንዳንዴም በጉንፋን መሰል በሽታን ጨምሮ ሊያሳምም ይችላል። ሻይረሱ፣ ግብረሰታ ግንኙነትን ጨምሮ በቅርብ ንክኪ ሊሰራጭ ይችላል። የጦጣ ፈንጣጣ ሊሰራጭ በሚችልባቸው ቦታዎች ጤናማ ሆኖ ለመቆየት በመረጃ ላይ የተመሰረተ ምርጫዎችን ኢንዱያደርጉ የቅርብ ጊዜ መመርያ እንሆ።

እንዴት ነው የሚስፋፋው?

የጦጣ ፈንጣጣ በቅርብ፣ በግል ወይም በቆዳ-ለቆዳ ንክኪ ወደ ማንኛውም ሰው ሊሰራጭ ይችላል፣ የሚከተሉትን ጨምሮ፡-

- ▶ የጦጣ ፈንጣጣ ካለበት ሰው በቀጥታ ከቆዳ-ለቆዳ ንክኪ ከጦጣ ፈንጣጣ ሽፍታ፣ ቁስሎች ወይም ማስከክ። የጤና ባለሙያዎች በዚህ ወቅት በ U.S. ውስጥ የጦጣ ፈንጣጣ የሚስፋፋበት የተለመደው መንገድ ይህ ነው ብለው ያምናሉ።
- ▶ የጦጣ ፈንጣጣ ካለበት ሰው እንደ ልብስ፣ አልጋ ልብስ፣ ወይም ፎጣዎች ካሉ ጨርቃጨርቆች ጋር በቀጥታ መነካካት።
- ▶ የጦጣ ፈንጣጣ ካለበት ሰው ጋር በመሳም እና ለረጅም ጊዜ ፊት ለፊት በመገናኘት በመተንፈሻ አካላት ጠብታዎች ወይም በምራቅ የቅርብ ንክኪ።
- ▶ ነፍሰ ጡር ሰዎች በእርግዝና ወቅት ሻይረሱን ወደ ፅንሱ ሊያስተላልፉ ይችላሉ።



እንደነዚህ ያሉ ግንኙነቶች በሚከተለው ወቅት ሊከሰቱ ይችላሉ፡-

- ▶ የአፍ፣ የፊንጢጣ እና የሴት ብልት ወሲባዊ ግንኙነት ወይም የጦጣ ፈንጣጣ ያለበትን ሰው ብልት (ብልት፣ የቆለጥ፣ የላቢያ እና የሴት ብልት) ወይም ፊንጢጣ መንካት።
- ▶ ማቀፍ፣ ማሸት፣ እና መሳም።
- ▶ የጦጣ ፈንጣጣ ያለበት ሰው በጾታዊ ግንኙነት ወቅት የሚጠቀምባቸውን ጨርቆች እና ቁሶችን መንካት ያልተበከሉ እንደ አልጋ ልብስ፣ ፎጣ፣ ፊት ለፊት ጋር እና የወሲብ አሻንጉሊቶች።

የጤና ባለሙያዎች የሚከተሉትን ነገሮች በማጣራት ላይ ናቸው፡-

- ▶ ... ሻይረሱ አንድ ሰው ምንም ምልክት ሳይኖርበት ሊተላለፍ የሚችል መሆኑን።
- ▶ ... ሻይረሱ በወንድ የዘር ፈሳሽ፣ በሴት ብልት ፈሳሾች፣ ሰገራ ውስጥ መኖሩን።

እንዴት አይሰራጭም?

- ▶ ሻይረሱ በአየር ላይ እንደሚቆይ እንደሆነ አይታወቅም እና በአጭር ጊዜ ውስጥ የአየር ክልልን የዝንጀሮ ፈንጣጣ ካለበት ሰው ጋር በሚጋራበት ጊዜ አይተላለፍም።
- ▶ በተለምዶ በመነጋገር፣ የጦጣ ፈንጣጣ ካለበት ሰው ጋር በእግር በመጓዝ ወይም እንደ በር መክፈቻ ያሉ እቃዎችን በመንካት እንደሚተላለፍ አልታየም።

ምልክቶች ምንድን ናቸው?

- ▶ የጦጣ ፈንጣጣ ምልክቶች ከሻይረሱ ጋር ከተገናኙ በኋላ በሁለት ሁለት ሳምንታት ውስጥ ይጀምራሉ።
- ▶ የጦጣ ፈንጣጣ ያለባቸው አብዛኛዎቹ ሰዎች ሽፍታ ወይም ቁስሎች ይይዛቸዋል። አንዳንዶች ከጉንፋን መሰል ምልክቶች በፊት (ወይም ያለ) ሽፍታ ወይም ቁስሎች ይይዛቸዋል።
 - ▶ ጉንፋን የሚመስሉ ምልክቶች የሚከተሉትን ሊያካትቱ ይችላሉ፡- ትኩሳት፣ ራስ ምታት፣ የጡንቻ ህመም እና የጀርባ ህመም፣ ጉሮሮ እጤ፣ ብርድ ብርድ ማለት፣ ድካም።
 - ▶ ሽፍታ ወይም ቁስሎች እጆች፣ እግሮች፣ ደረት፣ ፊት፣ ብልት ወይም በአፍ ውስጥ ወይም በአፍ ላይ፣ በሴት ብልት፣ እና በፊንጢጣ ላይ ሊሆኑ ይችላሉ።
 - ▶ ቁስሎች እንደ ብጉር ወይም መግል ሊመስሉ ይችላሉ እና ህመም ያላቸው ወይም የሚያሳክኩ ሊሆኑ ይችላሉ። ከመዳኑ በፊት፣ ማሳከክን ጨምሮ በተለያዩ ደረጃዎች ውስጥ ያልፋሉ።
- ▶ የጦጣ ፈንጣጣ ምልክቶች ከታዩበት ጊዜ ጀምሮ ሁሉም ቁስሎች፣ እከክን ጨምሮ፣ ተፈውሰው አዲስ የቆዳ ሽፋን እስኪፈጠር ድረስ ሊተላለፍ ይችላል። ይህ ብዙ ሳምንታት ሊወስድ ይችላል።

ማህበራዊ ስብሰባዎች፣ ደህንነቱ የተጠበቀ ወሲብ እና የጦጣ ፈንጣጣ

የቅርብ፣ የግል ወይም የቆዳ ለቆዳ ንክኪን እንደ ጭፈራ ቦታ፣ ድግስ፣ ክበቦች እና ፊስቲቫሎች ላይ በዝንጀሮ ፈንጣጣ የመያዝ እድልን እንዴት ዝቅ ማድረግ ይችላሉ?



- ▶ በማንኛውም ስብሰባ ወይም ክስተት ምን ያህል ቅርብ፣ ግላዊ፣ ቆዳ ለቆዳ ንክኪ ሊከሰት እንደሚችል አስቡ።
- ▶ ሰዎች ሙሉ ለሙሉ የለበሱ እና ከቆዳ ለቆዳ ንክኪ የማይጋለጡባቸው ስብሰባዎች ወይም ዝግጅቶች የበለጠ ደህንነታቸው የተጠበቀ ናቸው (የዝንጀሮ ፈንጣጣ የማሰራጨት ዕድላቸው አነስተኛ ነው)። እንደ መሳሳም፣ መተቃቀፍ፣ መተሻሻት ወይም ወሲብ የመሳሰሉ የጦጣ ፈንጣጣን ሊያሰራጩ የሚችሉ እንቅስቃሴዎችን ልብ ይበሉ።
- ▶ አነስተኛ ልብስ ባለባቸው ስብሰባዎች እና ቀጥተኛ፣ ግላዊ፣ ቆዳ ለቆዳ ንክኪ የዝንጀሮ ፈንጣጣ የመዛመት የተወሰነ እድል አላቸው። በሌሎች ላይ የሚያዩትን ሽፍታዎች ወይም ቁስሎች ያስወግዱ እና በሚቻልበት ጊዜ ከቆዳ-ለቆዳ ንክኪን ይቀንሱ።
- ▶ ከትንሽ እስከ ምንም ልብስ የማይለበስባቸው ቦታዎች እና የግብረ ሥጋ ግንኙነት ሊፈጸሙባቸው ከሚችሉባቸው እንደ የኋላ ክፍሎች፣ ሳውናዎች፣ ወይም የወሲብ ክበቦች ያሉ የጦጣ ፈንጣጣ በሽታን የማዛመት እድላቸው ከፍተኛ ነው።



ህመም ከተሰማዎት ወይም ምንም አይነት ሽፍታ ወይም ቁስለት ካለብዎ በየትኛውም ስብሰባ ላይ አይገኙ፣ እና ለጤና እንክብካቤ አቅራቢን ይደውሉ። አቅራቢ ወይም የጤና መድን ከሌልዎት፣ በአቅራቢያዎ ያለ የጤና መምሪያን ለማግኘት <https://health.maryland.gov/CSTIP/local>ን ይጎብኙ።

በግብረ ሥጋ ግንኙነት ወቅት በጦጣ ፈንጣጣ የመያዝ እድልዎን እንዴት መቀነስ ይችላሉ?

- ▶ ስለ ማንኛውም የቅርብ ጊዜ ህመም ከባልደረባዎ ጋር ይነጋገሩ።
- ▶ በእርስዎ ወይም በባልደረባዎ አካል ላይ አዲስ ቁስሎችን ወይም ሽፍታዎችን ፣ የጾታ ብልትን (የብልትን፣ የቆለጥን፣ የላቢያን እና የሴት ብልትን) እና ፊንጢጣን ጨምሮ ይወቁ።
- ▶ እርስዎ ወይም የትዳር ጓደኛዎ በቅርቡ ከታመሙ፣ አሁን ህመም እየተሰማቸው ከሆነ፣ ወይም አዲስ ሽፍታ ወይም ቁስለት ካለብዎት፣ የአፍ፣ የፊንጢጣ ወይም የብልት ወሲብን ጨምሮ የቅርብ፣ ግላዊ ግንኙነት አያድርጉ እና ለጤና እንክብካቤ አቅራቢ ይደውሉ።
- ▶ እርስዎ ወይም የትዳር ጓደኛዎ የዝንጀሮ ፈንጣጣ ካለብዎት፣ እራስዎን እና ሌሎችን ለመጠበቅ በጣም ጥሩ የሆነው መንገድ፣ የአፍ፣ የፊንጢጣ ወይም የብልት ወሲብን ጨምሮ፣ በተለይ እርስዎ ወይም አጋርዎ ምንም አይነት ሽፍታ ወይም ቁስለት ካለብዎት፣ የቅርብ፣ የግላዊ ግንኙነት አለማድረግ ነው። እንደ አልጋ ልብስ፣ ፎቶፎኒ፣ የወሲብ አሻንጉሊቶች እና የጥርስ ብሩሾችን አይጋሩ።

- ▶ እርስዎ ወይም የትዳር አጋርዎን የዝንጀሮ ፈንጣጣ ካለብዎት (ወይም ሊኖርዎት ይችላል ብለው ካሰቡ) እና የግብረ ሥጋ ግንኙነት ለመፈጸም ከወሰኑ ሻይረሱን የመስፋፋት እድልን እንዴት መቀነስ እንደሚችሉ እንሆ።
- ▶ በአካል ሳይገናኙ በሽርቻል የግብረ ሥጋ ግንኙነት ያድርጉ።
- ▶ ቢያንስ 6 ጫማ ርቀት ላይ፣ እርስ በርስ ሳትነኩ አብራችሁ ራሳችሁን አስደስቱ።
- ▶ ልብስ ለብሰው የግብረ ሥጋ ግንኙነት በመፈጸም ወይም ማንኛውንም ሽፍታ ወይም ቁስሎችን በመሸፈን የቆዳ ለቆዳ ንክኪን ይቀንሱ።
- ▶ ከመሳሰሉ ይቆጠቡ።
- ▶ የግብረ ሥጋ ግንኙነት ከተፈጸመ በኋላ እጅዎን፣ ፊትን ገር፣ የወሲብ አሻንጉሊቶችን እና ማንኛውንም ጨርቆችን (አልጋ፣ ፎቶፎኒ፣ ልብስ) ይጠቡ። የወሲብ አሻንጉሊቶችን ለማጽዳት ጠቃሚ ምክሮችን በ <https://tinyurl.com/ybstmemu> ላይ ያግኙ።
- ▶ የዝንጀሮ ፈንጣጣ የማሰራጨት እድልን ለመቀነስ የአጋሮችን ብዛት ይገድቡ።

የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ የዝንጀሮ ፈንጣጣ እንዳለብዎት ከነገርዎት፣ በመጨረሻዎቹ 21 ቀናት የቅርብ፣ የግላዊ፣ ወይም ወሲባዊ ግንኙነት ስለነበርዎት ሰዎች ሊጠየቁ ይችላሉ። ይህ የጦጣ ፈንጣጣ ስርጭትን ለማስቆም የሚረዳ ነው።



ለበለጠ መረጃ፣ እባክዎ ይህን ኮድ ይቃኙ ወይም health.maryland.gov/monkeypox ን ይጎብኙ