ማህበራዊ ስብሰባዎች፣ ደህንነቱ የተጠበቀ ወሲብ እና የጦጣ ፈንጣጣ

Maryland
DEPARTMENT OF HEALTH

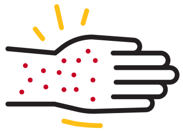
የጦጣ ፈንጣጣ ምንድን ነው?

የጦጣ ፈንጣጣ ሽፍታ ወይም ቁስሎች (ፖክስ)፣ አንዳንዴም በጉንፋን መልክ ጨምሮ ሊያሳምምዎ የሚችል በሽታ ነው ቫይረሱ፣ ግብረስጋ ግንኙነትን ጨምሮ በቅርብ ንክኪ ሊሰራጭ ይችላል። የጦጣ ፈንጣጣ ሊሰራጭ በሚችልባቸው ቦታዎች ጤናማ ሆኖ ለመቆየት በመረጃ ላይ የተመሰረተ ምርጫዎችን ኢንዲያደርጉ የቅርብ ጊዜ መመርያ እነሆ።

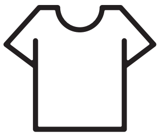
እንዴት ነው የሚሰራጨው?

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

- የጦጣ ፈንጣጣ ካለበት ሰው ሽፍታ፣ ቁስሎች ወይም ማስከክ በቀጥታ ከቆዳ-ለቆዳ ንክኪ። የጤና ባለሙያዎች በዚህ ወቅት በ U.S. ውስጥ የጦጣ ፈንጣጣ የሚተላለፍበት የተለመደው መንገድ ይህ ነው ብለው ያምናሉ።

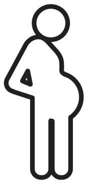


- የጦጣ ፈንጣጣ ካለበት ሰው እንደ ልብስ፣ አልጋ ልብስ፣ ወይም ፎጣዎች ካሉ ጨርቃጨርቆች ጋር በቀጥታ መነካካት።



- የጦጣ ፈንጣጣ ካለበት ሰው ጋር በመሳሳም እና ለረጅም ጊዜ ፊት ለፊት በመገናኘት በመተንፈሻ አካላት ጠብታዎች ወይም በምራቅ የቅርብ ንክኪ።

- ነፍሰ ጡር ሰዎች በእርግዝና ወቅት ቫይረሱን ወደ ፅንሱ ሊያስተላልፉ ይችላሉ።



እንደነዚህ ያሉ ግንኙነቶች በሚከተሉት ወቅት ሊከሰቱ ይችላሉ፦

- የአፍ፣ የፊንጢጣ እና የሴት ብልት ወሲባዊ ግንኙነት ወይም የጦጣ ፈንጣጣ ያለበትን ሰው ብልት (ብልት፣ የቆለጥ፣ የላቢያ እና የሴት ብልት) ወይም ፊንጢጣ በመንካት።
- በማቀፍ፣ በማሸት፣ እና በመሳም።
- የጦጣ ፈንጣጣ ያለበት ሰው በጾታዊ ግንኙነት ወቅት የሚጠቀምባቸውን ጨርቆች እና ቁሶችን ከብክለት ያልታከሙ እንደ አልጋ ልብስ፣ ፎጣ፣ ፌቲሽ ጊር እና የወሲብ አሻንጉሊቶች በመንካት።

እንዴት ነው የማይሰራጨው?

- ቫይረሱ በአየር ላይ ይቆይ እንደሆነ እና የዝንጀሮ ፈንጣጣ ካለበት ሰው ጋር ለአጭር ጊዜ የአየር ክልልን በመጋራት አይተላለፍም እንደሆነ አይታወቅም።
- ተቀራርቦ በመነጋገር፣ የጦጣ ፈንጣጣ ካለበት ሰው ጋር በእግር በመጓዝ ወይም እንደ በር መክፈቻ ያሉ እቃዎችን በመንካት ይተላለፍ እንደሆነ አልታየም።

ምልክቶቹ ምንድን ናቸው?

- የጦጣ ፈንጣጣ ምልክቶች ከቫይረሱ ጋር ከተገናኙ በኋላ ባሉት ሁለት ሳምንታት ውስጥ መታየት ይጀምራሉ።
- የጦጣ ፈንጣጣ ያለባቸው አብዛኛዎቹ ሰዎች ሽፍታ ወይም ቁስሎች ይይዛቸዋል። አንዳንዶች ከጉንፋን መሰል ምልክቶች በፊት ሽፍታ ወይም ቁስሎች (ወይም ላይኖርም ይችላል) ይይዛቸዋል።
  - ጉንፋን የሚመስሉ ምልክቶች የሚከተሉትን ሊያካትቱ ይችላሉ፦ ትኩሳት፣ ራስ ምታት፣ የጡንቻ ህመም እና የጀርባ ህመም፣ ጉሮሮ እጢ፣ 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።
  - ቁስሎቹ 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።

የሜሪላንድ የጤና መምሪያ • የአባላዘር በሽታዎች መከላከል ማዕከል
201 W. Preston St., Baltimore, MD 21201 | health.maryland.gov/mpox

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

- ክትባት የጦጣ ፈንጣጣ ስርጭትን ለመከላከል ወሳኝ መሳሪያ ነው። ክትባቱ ከከባድ ሕመም፣ ሆስፒታል ከመተኛት እና ከሞት ሊከላከል ይችላል። ለተሻለ መከላከል ሁለቱንም ክትባቶች ይውሰዱ። የጦጣ ፈንጣጣ ክትባት ለእርስዎ የሚመከር መሆኑን ለማወቅ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ያማክሩ።
- 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 ኩነቶች የበለጠ ደህንነታቸው የተጠበቀ ናቸው (የጦጣ ፈንጣጣ የማሰራጨት ዕድላቸው አነስተኛ ነው)። እንደ መሳሳም፣ መተቃቀፍ፣ መተሻሸት ወይም ወሲብ የመሳሰሉ የጦጣ ፈንጣጣን ሊያሰራጩ የሚችሉ ድርጊቶችን በጥንቃቄ ያድርጉ።
- አነስተኛ ልብስ በተለበሰባቸው ስብሰባዎች እና ቀጥተኛ፣ ግላዊ፣ ቆዳ ለቆዳ ንክኪ ባለበት የጦጣ ፈንጣጣ የመዛመት የተወሰነ እድል አላቸው። በሌሎች ላይ የሚያዩትን ሽፍታዎች ወይም ቁስሎች አይንኩ እና በሚቻልበት ጊዜ የቆዳ-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።

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

- ስለ ማንኛውም የቅርብ ጊዜ ህመም ከወሲብ አጋርዎ ጋር ይነጋገሩ።
- በእርስዎ ወይም በወሲብ አጋርዎ አካል ላይ አዲስ ቁስሎችን ወይም ሽፍታዎችን፣ የጾታ ብልትን (የብልትን፣ የቆለጥን፣ የላቢያን፣ እና የሴት ብልትን) እና ፊንጢጣን ጨምሮ በንቃት ይመልከቱ።
- እርስዎ ወይም የወሲብ አጋርዎ በቅርቡ ከታመማቹ፣ አሁን ህመም እየተሰማቹ ከሆነ፣ ወይም አዲስ ሽፍታ ወይም ቁስለት ካለባቹ፣ የአፍ፣ የፊንጢጣ ወይም የሴት ብልት ወሲብን ጨምሮ የቅርብ፣ ግላዊ ግንኙነት አይኑርዎት፣ እና ለጤና እንክብካቤ አቅራቢ ይደውሉ።
- እርስዎ ወይም ጓደኛዎ የጦጣ ፈንጣጣ ካለባቹ፣ እራስዎን እና ሌሎችን ለመጠበቅ በጣም ጥሩ የሆነው መንገድ፣ የአፍ፣ የፊንጢጣ ወይም የብልት ወሲብን ጨምሮ፣ በተለይ እርስዎ ወይም የወሲብ አጋርዎ ምንም አይነት ሽፍታ ወይም ቁስለት ካለባቹ፣ የቅርብ፣የግላዊ ግንኙነት አለማድረግ ነው። እንደ አልጋ ልብስ፣ ፎጣዎች፣ ፌቲሽ ጊር፣ የወሲብ አሻንጉሊቶች፣ እና የጥርስ ብሩሾችን አይጋሩ።

እርስዎ ወይም የወሲብ አጋርዎ የጦጣ ፈንጣጣ ካለባቹ (ወይም ሊኖርብን ይችላል ብለው ካሰቡ) እና የግብረ ሥጋ ግንኙነት ለመፈጸም ከወሰኑ ቫይረሱን የመስፋፋት እድልን እንዴት መቀነስ እንደሚችሉ እንሆ፦

- በአካል ሳይገናኙ በቨርቿል የግብረ ሥጋ ግንኙነት ያድርጉ።
- ቢያንስ 6 ጫማ ርቀት ላይ፣ እርስ በርሳችሁ ሳትነካኩ አብራችሁ ራሳችሁን አስደስቱ።
- ልብስ ለብሰው የግብረ ሥጋ ግንኙነት በመፈጸም ወይም ማንኛውንም ሽፍታ ወይም ቁስሎችን በመሸፈን የቆዳ ለቆዳ ንክኪን ይቀንሱ።
- ከመሳሳም ይቆጠቡ።
- የግብረ ሥጋ ግንኙነት ከተፈጸሙ በኋላ እጅዎን፣ ፌቲሽ ጊሮን፣ የወሲብ አሻንጉሊቶችን እና ማንኛውንም ጨርቆችን (አልጋ፣ ፎጣ፣ ልብስ) ይጠቡ። የወሲብ አሻንጉሊቶችን ለማጽዳት ጠቃሚ ምክሮችን በ https://tinyurl.com/ybstmemu ላይ ያግኙ።
- የጦጣ ፈንጣጣ የማሰራጨት እድልን ለመቀነስ የወሲብ አጋሮችን ብዛት ይገድቡ።

ህመም ከተሰማዎት ወይም ምንም አይነት ሽፍታ ወይም ቁስለት ካለብዎ በየትኛውም ስብሰባ ላይ አይገኙ፣ እና ለጤና እንክብካቤ አቅራቢ ይደውሉ። አቅራቢ ወይም የጤና መድን ከሌለዎት፣ በአቅራቢያዎ የሚገኝ የጤና መመሪያ ለማግኘት health.maryland.gov/CSTIP/local ን ይጎብኙ።

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

ይህ ሰነድ ለመጨረሻ ጊዜ የተከለሰው ኦገስት 17፣ 2022 ነበር። ይህ ሰነድ የሚዘመነው አግባብነት ያላቸው ክለሳዎች ሲደረጉ ብቻ ነው። ክለሳ 080424