

Rasanbleman sosyal, Sèks ki pi an sekirite, epi Mpox

kisa Mpox ye?

Mpox se yon enfeksyon ki ka fè ou malad, ki enkli yon gratèl (Varyòl), pafwa ak yon maladi tankou grip. Viris la ka gaye nan kontak pèsònèl sere, ki gen ladan pandan sèks. Men dènye enfòmasyon yo pou ede w fè chwa eklere pou w rete an sante nan espas kote Mpox ka pwopaje.

Kijan li pwopaje?

Mpox ka pwopaje bay nenpòt moun atravè kontak sere, pèsònèl oswa po-a-po, tankou:

- ▶ Kontak dirèk po-a-po ak gratèl, maleng, oswa kal Mpox ak yon moun ki gen Mpox. Ekspè nan sante yo kwè ke sa a se fason ki pi komen ke Mpox ap gaye nan Etazini nan moman sa a.
- ▶ Kontak dirèk ak materyèl tankou rad, dra, oswa sèvyèt, ki te itilize pa yon moun ki gen Mpox.
- ▶ Kontak sere ak ti gout respiratwa oswa ak saliv atravè bo ak kontak pwolonje fas-a-fas ak yon moun ki gen Mpox.
- ▶ Moun ki ansent ka pwopaje viris la nan fetis yo pandan gwosès la.



Kalite kontak sa yo ka rive pandan:

- ▶ Fè sèks oral, nan twou dèyè ak nan vajen oswa manyen pati jenital yo (grenn, testikil, po vajen, ak vajen) oswa dèyè yon moun ki gen Mpox.
- ▶ Akolad, masaj, ak bo.
- ▶ Manyen twal ak objè pandan sèks yon moun ki gen Mpox sèvi ki pa te dezenfekte, tankou dra, sèvyèt, ekipman fetich, ak jwèt sèks.

Kijan li pa pwopaje?

- ▶ Viris la pa rekonèt pou li rete nan lè a epi li pa pwopaje pandan ti peryòd lè espas ayeryen pataje ak yon moun ki gen Mpox.
- ▶ Li pa te montre ke li pwopaje lè w pale pa okazyon, lè w ap mache bò kote yon moun ki gen Mpox, oswa lè w manyen atik tankou manch pòt yo.

Ki sentom yo?

- ▶ Sentom Mpox anjeneral kòmanse nan de (2) semèn apre kontak ak viris la.
- ▶ Pifò moun ki gen Mpox pral jwenn gratèl la oswa maleng. Gen kèk ki gen gratèl la oswa maleng anvan (oswa san) sentom grip yo.
 - Sentom grip yo ka gen ladan yo: lafyèv, tèt fèmal, doulè nan misk ak doulè nan do, glann anfle, frison, fatig.
 - Yon gratèl oswa maleng ka sou men, pye, pwatrin, figi, grenn, oswa andedan oswa sou bouch, vajen, ak twou dèyè.
 - Maleng yo ka sanble ak bouton oswa ti anpoul, epi yo ka douloure oswa grate. Yo pral ale nan plizyè etap, ki gen ladan kal, anvan gerizon.
- ▶ Mpox ka gaye depi lè sentom yo kòmanse jiskaske tout maleng, ki gen ladan kal, geri epi yon kouch po fre fòme. Sa a ka pran plizyè semèn.

Ki jan ou ka diminye chans pou trape Mpox nan rasanbleman ak kontak sere, pèsònèl oswa po-a-po, tankou fèt lib, fèt, klèb, ak festival?

- ▶ Vaksinasyon se yon zouti enpòtan nan anpeche pwopagasyon mpox. Vaksen an ka toujou pwoteje kont maladi grav, entènè lopital, ak lanmò. Pran vaksen ak tou de (2) dòz vaksen an pou pi bon pwoteksyon. Verifye ak founisè swen sante w la pou w konnen si vaksen mpox rekòmande pou ou.
- ▶ Konsidere kantite kontak rapwoche, pèsònèl, po-a-po ki gen anpil chans rive nan nenpòt rasanbleman oswa evènman.
- ▶ Rasanbleman oswa evènman kote moun yo abiye nèt epi yo pa gen chans pou yo gen kontak po-a-po yo pi an sekirite (mwens chans pou pwopaje Mpox). Fè atansyon ak aktivite tankou bo, akolad, masaj oswa sèks, ki ta ka pwopaje Mpox.
- ▶ Rasanbleman kote ki gen tikal rad ak kontak dirèk, pèsònèl, po-a-po gen kèk chans pou pwopaje Mpox. Evite nenpòt gratèl oswa maleng ou wè sou lòt moun epi minimize kontak po-a-po lè sa posib.
- ▶ Espas kote yo pa mete anpil rad oswa pa gen okenn rad epi sèks ka fèt, tankou chanm dèyè, sona, oswa klèb sèks, gen yon pi gwo chans pou gaye Mpox.

Ki jan ou ka diminye chans pou w trape Mpox pandan sèks?

- ▶ Pale ak patnè w sou nenpòt maladi ki sot pase.
- ▶ Ou dwe konsyan de nouvo maleng oswa gratèl sou kò ou oswa yon patnè w, ki gen ladan pati jenital yo (grenn, testikil, po vajen, ak vajen) ak twou dèyè.
- ▶ Si oumenm oswa yon patnè te malad dènyèman, li santi li malad kounye a, oswa li gen yon nouvo gratèl oswa maleng, evite kontak sere, pèsònèl, tankou sèks oral, nan dèyè oswa nan vajen, epi rele yon founisè swen sante.
- ▶ Si oumenm oswa yon patnè w gen Mpox, meye fason pou pwoteje tèt ou ak lòt moun se evite kontak sere, pèsònèl, tankou sèks oral, nan dèyè, oswa nan vajen pandan w malad, sitou si oumenm oswa yon patnè gen nenpòt gratèl oswa maleng. Pa pataje bagay tankou dra, sèvyèt, ekipman fetich, jwèt sèks, ak bwòs dan.

Si oumenm oswa patnè ou genyen (oswa panse ou ta ka genyen) Mpox epi ou deside fè sèks, men kijan ou ka diminye chans pou pwopaje viris la:

- ▶ Fè sèks vityèl san okenn kontak an pèsòn.
- ▶ Mastibe ansanm nan yon distans omwen 6 pye, san nou pa manyen youn ak lòt.
- ▶ Diminye kontak po-a-po lè w fè sèks ak rad ou sou ou oswa kouvri nenpòt gratèl oswa maleng.
- ▶ Evite bo.
- ▶ Lave men w, ekipman fetich, jwèt seksyèl ak nenpòt twal (dra, sèvyèt, rad) apre w fin fè sèks. Jwenn konsèy itil pou netwaye jwèt sèks nan <https://tinyurl.com/ybstmemu>.
- ▶ Limite kantite patnè w pou diminye chans pou pwopaje Mpox.

Si w santi w malad oswa gen nenpòt gratèl oswa maleng, **pa ale nan okenn rasanbleman**, epi rele yon founisè swen sante. Si ou pa gen yon founisè swen asirans sante, vizite <https://health.maryland.gov/CSTIP/local> pou jwenn yon depatman sante toupre ou.

Si yon founisè swen sante te di ou ke ou gen Mpox, yo ka mande w pou moun ou te gen kontak sere, pèsònèl oswa seksyèl nan dènye 21 jou yo. Sa a se pou ede kanpe pwopagasyon Mpox.

