



MONKEYPOX

Mga Madalas na Katanungan

1. Ano ang monkeypox?

Ang monkeypox ay nakakahawang sakit na sanhi ng monkeypox virus. Ito ay natuklasan noong 1958 ng ang dalawang pagsiklab ng mala-bulutong na sakit na lumabas sa mga grupo ng mga unggoy na kinuha para sa pagsasaliksik. Ang unang kaso sa tao ng monkeypox ay naitala noong 1970. Ito ay bihirang nakita sa Amerika o iba pang maraming bansa hanggang noong May 2022.

May 2 uri ng monkeypox virus. Ang uri na kasalukuyang nasa Amerika ay hindi gaanong malala. Ang pinaka-karaniwang sintomas ay pantal, na maari o hindi maaring nauugnay sa mala-trangkasong mga sintomas. Ang karamihan sa mga tao ay hindi nangangailangan ng pag-aalaga sa hospital at gumagaling sa loob ng 2-4 na linggo. Mayroong mga bakuna at paggamot na panlaban sa virus para sa monkeypox.

2. Ano ang mga palatandaan at sintomas ng monkeypox?

Ang mga sintomas ng monkeypox ay pangkaraniwang nagsisimula sa loob ng 3 linggo ng pagkakalantad sa virus.

Ang pinaka-pangkaraniwang sintomas ay pantal na maaring:

- Mukhang mga bukol, tagihawat, paltos, o langib. Ito ay dadaan sa ilang yugto bago gumaling. Sa pangkalahatan, ang pantal ay nagsisimula bilang pula, patag na batik, at pagkatapos ay nagiging mga bukol. Ang mga bukol na iyon ay maaaring mapuno ng likido na nagiging nana. Ang mga bukol pagkatapos ay nagbabalat at nagiging langib.
- Nasa o malapit sa mga ari (ari ng lalaki, bayag, labi ng ari ng babae, at ari ng babae), puwit (butas ng puwit), bibig, o iba pang bahagi katulad ng mga kamay, paa, dibdib, at mukha.
- Kumalat sa buong katawan o maaaring limitado lang sa isang lugar. Maaaring meron lang kaunting mga bukol o paltos.
- Maging masakit at/o makati. Ang ilang mga tao ay may matinding pananakit, lalo na kung ang pantal ay nasa loob ng kanilang bibig o puwit.

Ang mga tao ay maaari ring magkaroon ng mga sintomas na tulad ng trangkaso bilang karagdagan sa pantal. Maaaring lumitaw ang mga ito 1-4 na araw bago magsimula ang pantal o pagkatapos magsimula ang pantal. Kabilang sa mga ito ang lagnat/panginginig, namamagang mga kulani, pagkahapo, pananakit ng kalamnan, at sakit ng ulo.

Karamihan sa mga taong may monkeypox ay gumagaling sa loob ng 2-4 na linggo.

3. Paano kumakalat ang monkeypox?

Ang monkeypox ay alam na kumakalat sa pamamagitan ng malapit, matalik at/o matagal na kontak, kabilang ang:

- Direktang pagkakadikit ng balat-sa-balat sa pantal, langib, o likido sa katawan mula sa taong may monkeypox
- Kontak sa mga bagay at tela na ginamit ng taong may monkeypox
- Kontak sa inilalabas ng palahingahan mula sa taong monkeypox

Maaari itong mangyari mula sa:

- Pakikipagtalik at iba matalik na kontak, kabilang ang paghahalikan, pagmamasaha, pagyayakapan



MONKEYPOX

Mga Madalas na Katanungan

- Paghihiraman ng mga tela at bagay (tulad ng mga damit, kumot, tuwalya, mga laruang sekswal) na hindi pa nalilinis
- Matagal, malapit, harapang pakikisalamuha gaya ng pakikipag-usap nang napakalapit nang harapan nang mahabang panahon (mga 3 oras o higit pa)
- Nakatira sa isang bahay, gumagamit ng parehong kama, o nag-aalaga sa taong may monkeypox

Ang taong may monkeypox ay maaaring maikalat ito sa iba mula sa oras na magsimula ang mga sintomas hanggang sa gumaling ang pantal, matanggal ang mga langib, at may bagong patong ng balat. Ito ay karaniwang tumatagal ng 2 hanggang 4 na linggo.

Ang buntis na taong may monkeypox ay maaaring maipasa ang virus sa kanilang sanggol sa sinapupunan sa pamamagitan ng inunan (placenta).

Ang monkeypox ay hindi gaanong nakakahawa kaysa sa COVID-19. HINDI ito kumakalat sa pamamagitan ng pangkaraniwang pag-uusap o sa paglampas ng naglalakad na taong mayroon nito.

Nagsasaliksik pa rin ang mga siyentipiko tungkol sa kung paano kumakalat ang monkeypox, kabilang ang:

- Kung ang virus ay maaaring kumalat kapag ang tao ay walang mga [sintomas](#),
- Gaano kadalas ito kumakalat sa pamamagitan ng mga lumalabas sa palahingahan, at
- Anumang iba pang mga uri ng pakikisalamuha o pag-uugali na maaaring maglagay sa mga tao sa mas mataas na panganib.

Tingnan ph.lacounty.gov/monkeypox para sa mas marami pang detalye at ang pinakabagong impormasyon.

4. Sino ang nasa panganib sa?

Sa kasalukuyang pagsiklab na ito sa Amerika, ang karamihan sa mga taong nadayagnos na may monkeypox ay mga lalaking nag-ulat na nagkakaroon ng pakikipagtalik o malapit na matalik na kontak sa ibang lalaki. Ngunit ang sinuman, anuman ang kanilang sekswal na oryentasyon o pagkakakilanlang pangkasarian, na naging malapit, personal na kontak sa taong may monkeypox ay nasa panganib.

Dahil ito ay isang bagong pagsiklab, ang mga organisasyong pangkalusugan ng publiko sa buong bansa at internasyonal ay natututo pa rin tungkol sa mga sitwasyon o pag-uugali na maaaring maglagay sa mga tao sa mas mataas na panganib. Patuloy kaming magbabahagi ng impormasyon habang natututo kami ng mas marami pa.

5. Paano ginagamot ang monkeypox?

Maraming taong may monkeypox ang may banayad na karamdaman at gumagaling nang walang anumang kontra sa virus na paggamot. Ito ay karaniwang tumatagal ng 2 hanggang 4 na linggo. Walang mga gamot na inaprubahan ng FDA para partikular na gamutin ang monkeypox. Ngunit ang isang inaprubahan ng FDA na kontra sa virus na gamot na ginagamit sa paggamot sa bulutong na tinatawag na tecovirimat (o TPOXX) ay maaaring gamitin upang gamutin ang mga taong may monkeypox. Ang TPOXX ay maaaring ibigay sa mga taong may matinding monkeypox, kabilang ang mga sugat sa mga sensitibong lugar o pananakit na hindi nakokontrol ng mga walang resetang (over-the-counter)



MONKEYPOX

Mga Madalas na Katanungan

remedyo. Maaari rin itong ibigay sa mga taong mas malamang na magkasakit ng malubha (tingnan ang tanong sa ibaba).

Kung mayroon kang monkeypox, maaari ding magreseta ang iyong doktor ng mga gamot na hindi pang monkeypox na makakatulong na mabawasan ang pananakit at pangangati mula sa pantal o sugat. Para sa impormasyon kung paano pangasiwaan ang iyong mga sintomas, bisitahin ang webpage ng CDC na [Ano ang Gagawin Kapag Ikaw ay May Sakit](#).

6. Ano ang matinding monkeypox?

Karamihan sa mga taong may monkeypox ay may banayad na karamdaman, ngunit para sa ilang mga tao ang monkeypox ay maaaring maging malubha. Ang mga palatandaan ng malubhang monkeypox ay maaaring kabilangan ng:

- Pantal o sugat sa o malapit sa mata
- Pantal na kumakalat sa buong katawan o magkakasama
- Sakit sa tumbong (puwit) na nagpapahirap sa pagpunta sa banyo
- Sakit sa bibig na nagpapahirap sa pagkain at pag-inom
- Mga sintomas na lumalala o hindi bumubuti sa paglipas ng panahon

Humingi kaagad ng medikal na tulong kung nakakuha ka ng alinman sa mga sintomas na ito o nababahala ka na maaaring magkaroon ka ng matinding monkeypox.

7. Sino ang maaaring nasa mas mataas na panganib na lubhang magkasakit?

Batay sa nalalaman natin mula sa mga nakaraang paglaganap ng monkeypox, ang mga sumusunod na grupo ay nasa mas mataas na panganib na magkaroon ng malubhang monkeypox, kung sila ay mahawahan. Hindi pa natin alam ang lawak ng kanilang panganib na lubhang magkasakit kung mahawahan sa kasalukuyang pagsiklab.

- Ang mga taong immunosuppressed (may mahinang sistema ng imyunidad dahil sa paggamot, sakit, o impeksyon). Kabilang dito ang mga taong may hindi nakontrol o malubha ng HIV.
- Ang mga taong may kasaysayan ng eczema at iba pang kondisyon ng balat
- Ang mga batang wala pang 8 taong gulang
- Ang mga taong buntis o nagpapasuso

Sa panahon ng pagsiklab na ito, karamihan sa mga taong may monkeypox ay matatanda na at hindi nangangailangan ng pagpapahospital.

8. Ano ang gagawin ko kung sa tingin ko ako ay maryaong monkeypox?

Kontakin kaagad sa iyong doktor kung mayroon kang bago, hindi maipaliwanag na pantal o sugat sa alinmang bahagi ng iyong katawan. Ito ay lalong mahalaga kung ikaw ay nalantad sa taong may monkeypox o pinaghihinalaang may monkeypox. Takpan ang lahat ng bahagi ng pantal ng damit, guwantes, at/o benda at gumawa ng mga hakbang upang protektahan ang iba. Kabilang dito ang pag-iwas sa balat sa balat na kontak at pagiging pisikal na matalik sa iba hanggang sa masuri ka ng doktor. Siguraduhing magsuot ng maskara kapag nagpatingin sa doktor.



MONKEYPOX

Mga Madalas na Katanungan

Tawagan ang Sentro ng Tawagan ng Pampublikong Kalusugan sa 1-833-540-0473 (bukas araw-araw 8:00 am hanggang 8:30 pm) kung wala kang doktor o segurong pangkalusugan. Kung mayroon kang pantal, maaari mo ring i-akses ang mga serbisyo sa Klinika ng Sekswal na Pangkalusugan ng Pampublikong Kalusugan (tingnan ang iskedyul [dito](#)).

Hanggang sa hindi mo pa alam na wala kang monkeypox, gumawa ng mga hakbang upang mabawasan ang panganib ng pagkalat ng impeksyon sa pamamagitan ng paglayo sa iba. Tingnan [Mga Tagubilin sa Pagbubukod para sa Taong may Monkeypox](#).

9. Paano ka magsusuri para monkeypox?

Kung mayroon kang pantal na maaaring sanhi ng monkeypox, susuriin ka ng iyong doktor. Batay sa kanilang pagtatasa, maaari nilang punasan ang iyong pantal para sa pagsusuri. Ang mga pamunas ay ipapadala sa lab, at ang resulta ng pagsusuri ay dapat na makukuha sa loob ng ilang araw. Walang mga sariling pagsusuri o pagsusuri sa bahay para sa monkeypox sa ngayon.

Hanggang sa hindi mo pa alam na wala kang monkeypox, importante na sundin itong [tagubilin sa pagbubukod dahil sa monkeypox](#).

10. Ano ang dapat kong gawin kung ako ay madayagnos na may monkeypox?

Kung ikaw ay madayagnos na may monkeypox, dapat kang magbukod para protektahan ang iba. Sundin ang mga [Tagubilin sa Pagbubukod para sa Taong may Monkeypox](#) na makikita sa ilang mga wika sa ph.lacounty.gov/monkeypox.

Makipag-ugnayan sa iyong mga kapartner sa pakikipagtalik at sinumang tao na napakalapit, matalik at/o matagal na kontak mula noong nagsimula ang iyong mga sintomas. Gawin ito sa lalong madaling panahon upang mapag-isipan nilang [magpabakuna](#) (kung hindi pa sila nabakunahan para sa monkeypox). Ang pagpapabakuna pagkatapos ng pagkakalantad ay maaaring mapigilan ang monkeypox o gawing hindi malala ang sakit. Maaari din nilang tingnan ang anumang sintomas ng monkeypox.

Mangyaring sagutin ang mga tawag mula sa Pampublikong Kalusugan. Makikipag-ugnayan sila upang tanungin ka tungkol sa iyong mga aktibidad bago at pagkatapos mong magkaroon ng mga sintomas. Ito ay upang subukang malaman kung paano ka maaaring nalantad sa monkeypox at upang makatulong na makilala ang ibang mga tao na maaaring nalantad.

11. Paano mapipigil ang monkeypox?

Mayroong ilang mga paraan upang mapigilan ang pagkalat ng monkeypox:

- Magpabakuna kung ikaw ay kwalipikado (tingnan sa ibaba)
- Iwasan ang napakalapit at/o matagal na kontak sa taong may mga sintomas ng monkeypox, lalo na:
 - Pakikipagtalik sa pamamagitan ng bibig, puwit, at ari ng babae, o paghawak sa mga ari o puwit



MONKEYPOX

Mga Madalas na Katanungan

- Pagyayapusan, pagyayakapan, pagmamasaha, paghahalikan
- Balat sa balat na kontak sa pantal sa kanilang katawan
- Paghihiraman ng mga tuwalya, damit, kobre kama, kumot, o iba pang mga bagay at materyales (hal., mga sepilyo, tasa, kagamitan pangkain, at mga sekswal na laruan) na hindi pa nalilinis.
- Pakikipag-usap nang napakalapit nang harapan nang mahabang panahon (mga 3 oras o mas matagal pa).
- Hugasan nang madalas ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig o gumamit ng sanitizer para sa kamay na base sa alkohol. Ito ay lalong mahalaga bago kumain at pagkatapos mong gamitin ang banyo. Iwasang hawakan ang iyong mukha ng hindi pa nahuhugasang mga kamay.
- Magsuot ng naaangkop na kagamitan pamproteksyon (maskara, guwantes, at abito) kung hindi mo maiiwasan ang malapit na kontak sa taong may mga sintomas ng monkeypox.

12. Ano ang iba pang paraan para mapababa ang panganib na magkaroon ng monkeypox?

Narito ang ilang bagay na maaaring gawin ng mga tao upang mabawasan ang kanilang panganib na magkaroon ng monkeypox:

- Makipag-usap sa (mga) kapareha sa pakikipagtalik tungkol sa anumang kamakailang sakit at bago o hindi maipaliwanag na mga sugat o pantal kabilang ang ari o puwit. Iwasan ang pakikipagtalik o balat sa balat na kontak kung alinman sa kapareha ay may mga palatandaan ng monkeypox o nadayagnos na may monkeypox.
- Huwag gamitin ang mga hindi pa nahugasang kagamitan sa pagkain o tasa, tuwalya, kobre kama, o damit.
- Takpan ang nakalantad na balat sa maraming tao.
- Gumamit ng condom. Ang mga condom lamang ay malamang na hindi sapat upang mapigilan ang monkeypox. Ngunit maaari nilang mabawasan ang panganib, at maaaring makatulong na mapigilan ang mga sugat sa mga sensitibong bahagi, tulad ng puwit, bibig, o ari.
- Bawasan ang bilang ng mga kapareha sa pakikipagtalik.
- Iwasan ang mga mas mapanganib na aktibidad tulad ng pakikipagtalik sa mga hindi kilala at pagtatalik sa mga pagsasalo-salo.
- Iwasang pumunta sa mga lugar kung saan ang mga tao ay nagsusuot ng kaunting/manipis na damit at kung saan mayroong direktang, matalik, balat-sa-balat na kontak gaya ng mga rave, pagsasalo, o club. Kung dadalo ka sa mga kapaligiran o kaganapang ito, takpan ang nakalantad na balat upang limitahan ang kontak na balat sa balat kapag posible. Ang mga kaganapan kung saan ang mga tao ay ganap na nakadamit at malamang na hindi magkaroon ng matagal na balat sa balat na kontak ay mas ligtas. Ngunit tandaan na ang mga aktibidad tulad ng paghahalikan ay maaari ring magkalat ng monkeypox.

Para sa mas marami pang impormasyon, tingnan ang webpage ng CDC sa, [Mas Ligtas na Pakikipagtalik, Sosyal na mga Pagtitipon at Monkeypox](#).



MONKEYPOX

Mga Madalas na Katanungan

13. Mayroon bang bakuna para sa monkeypox?

Oo. Ang isang bakuna na tinatawag na JYNNEOS ay inaprubahan ng FDA upang mapigilan ang monkeypox sa mga taong edad 18 pataas. Magagamit din ito sa ilalim ng emerhensyang paggamit na awtorisado ng FDA (EUA) para sa mga taong wala pang 18 taong gulang. Isa itong dalawang-dosis na bakuna. Tumatagal ng 14 na araw pagkatapos makuha ang pangalawang dosis ng JYNNEOS para makuha ang pinakamahasag na pagtugon ng imyunidad sa bakuna. Ngunit kahit na ang pagkuha ng isang dosis ay maaaring magbigay ng ilang proteksyon. Mahalagang tandaan, alinman sa isa o dalawang dosis ng bakuna ay hindi 100% na epektibo sa pagpigil sa impeksyon. Mahalaga pa rin na patuloy na gumawa ng iba pang mga hakbang upang mabawasan ang iyong panganib.

Kung ang bakuna ay ibinigay bago ang tao ay nalantad sa monkeypox, nakakatulong ito upang maprotektahan sila mula sa pagkakaroon ng monkeypox.

Kung ito ay ibinigay pagkatapos ng pagkakalantad, maaari itong makatulong upang mapigilan ang sakit o gawin itong hindi gaanong malala. Dapat itong ibigay sa loob ng 14 na araw ng pagkakalantad (pinakamainam sa unang 4 na araw).

Kung ang ilang tao ay mayroon nang monkeypox, hindi inirerekomenda ang bakuna. Para sa karagdagang impormasyon tugnkol sa bakuna, tingnan ang [more information about the vaccine](#), see [Mga Kadalasang Katanungan sa Bakuna para sa Monkeypox](#).

14. Sino ang kwalipikado para sa bakuna sa monkeypox?

Magagamit na ang bakuna para sa:

- Mga bakla o bisexual na lalaki, o sinumang lalaki o transgender na taong nakikipagtalik sa mga lalaki o transgender na tao
- Mga tao ng anumang kasarian o sekswal na oryentasyon na nakikibahagi sa komersyal at/o bayarang pakikipagtalik (hal., pakikipagtalik kapalit ng pera, tirahan, pagkain, o iba pang mga kalakal o pangangailangan)
- Mga taong nabubuhay na may HIV, lalo na ang mga taong may hindi nakokontrol o masyado ng malala ang sakit sa HIV
- Mga taong nagkaroon ng balat-sa-balat o matalik na pakikipag-ugnayan sa taong may pinaghihinalaan o kumpirmadong monkeypox, kabilang ang mga hindi pa nakumpirma ng Pampublikong Kalusugan

Maaaring palawakin ang pagiging kwalipikado sa iba pang mga grupo sa hinaharap – para sa pinakabagong impormasyon, tingnan ph.lacounty.gov/monkeypox/vaccine.htm.

15. Paano ako mababakunahan?

Kung isa ka sa mga grupo na kwalipikado ng bakunahan para sa monkeypox, pumunta sa [Lugar ng Bakunahan ng Pampublikong Kalusugan](#) o bisitahin Myturn.ca.gov para makakita ng lugar na malapit sa iyo. Kapag pumunta ka sa lokasyon, maging handa na patunayan na natutugunan mo ang pamantayan sa pagiging kwalipikado para makatanggap ng bakuna sa monkeypox.



MONKEYPOX

Mga Madalas na Katanungan

Bisitahin ang ph.lacounty.gov/monkeypox/vaccine.htm para malaman kung ikaw ay kwalipikado sa pagbabakuna.

16. Ano ang dapat kong gawin kung ako ay nalantad sa monkeypox?

Subaybayan ang iyong kalusugan. Ang mga taong nagkakaroon ng monkeypox ay karaniwang nakakakuha ng mga sintomas 7-14 araw (at hanggang 21 araw) pagkatapos malantad. Maaari mong ipagpatuloy ang iyong pang-araw-araw na gawain hangga't hindi ka nagkakaroon ng mga sintomas. Maging handa na ibukod ang iyong sarili sa iba kung magkakaroon ka ng mga sintomas ng monkeypox.

Magpabakuna kung hindi mo pa nakumpleto ang dalawang-dosis na serye ng monkeypox. Ang pagkuha ng dosis ng bakuna sa monkeypox sa loob ng 4 na araw pagkatapos ng pagkakalantad ay maaaring makatulong na mapigilan na ikaw ay mahawa. Ang pagkuha ng bakuna 4-14 araw pagkatapos ng pagkakalantad ay maaaring maging hindi malala ang iyong impeksiyon. Alamin pa ang mas marami sa ph.lacounty.gov/monkeypox/vaccine.htm.

Mangyaring sagutin ang mga tawag mula sa Pampublikong Kalusugan. Kung ikaw ay pinangalanan bilang isang nakasalamuha ng taong may monkeypox, maaaring makipag-ugnayan sa iyo ang Public Health upang malaman kung ano ang iyong nararamdaman at mag-alok ng pagbabakuna kung naaangkop.

Sundin ang [Gabay para sa mga Indibidwal na Nalantad sa Monkeypox](#) para sa mas marami pang impormasyon.

17. Anong uri ng mga produktong panlinis ang gumagana laban sa monkeypox?

Ang U.S. Environmental Protection Agency (EPA) ay may listahan ng mga pangdisimpektang mga produkto na nakarehistro para gamitin laban sa monkeypox virus. Kasama sa listahan ang mga sikat na produkto na ginagamit na ng maraming negosyo at indibidwal. Ito ay matatagpuan sa [EPA website](#). Ang website ay may gamit para sa paghahanap kung saan maaari kang maghanap ng mga pangdisimpekta ayon sa iba't ibang salik gaya ng pangalan ng produkto, tagal ng kontak, at uri ng ibabaw.

- Alamin kung ang produkto ay nakarehistro sa EPA
- Basahin ang mga direksyon ng tagapagmanupaktura. Siguraduhing ito ang tamang produkto para sa iyong ibabaw.
- Linisin ang ibabaw gamit ang sabon at tubig kung binabanggit sa mga direksyon ang paunang paglilinis bago lagyan ng pangdisimpekta o kung ang ibabaw ay nakikitang marumi. Maaaring pigilan ng dumi na gumana ang pangdisimpekta.
- Sundin ang mga tagubilin sa tagal ng kontak. Ang ibabaw ay dapat manatiling basa para sa tagal ng oras na nakasaad sa mga tagubilin upang maging epektibo. Maglagay muli kung kinakailangan.

Maaaring gamitin ang mga regular na sabong panlaba para sa paglilinis ng mga damit o linen (hal., kumot at tuwalya) na ginagamit ng ilang taong may monkeypox.



MONKEYPOX

Mga Madalas na Katanungan

Ang mga maruruming pinggan at kagamitan sa pagkain ay maaaring hugasan sa makinang naghuhugas ng pinggan na may sabong panghugas at mainit na tubig o sa pamamagitan ng kamay gamit ang mainit na tubig at sabon sa pinggan.

Tingnan ang [Gabay sa Pagdisimpekta ng Bahay at Hindi Pangkalusugan Pangangalagang Kapaligiran](#) ng CDC para sa mas marami pang impormasyon at mga mungkahi tungkol sa paglilinis habang at pagkatapos ng monkeypox.

18. Maaari bang magkaroon ng monkeypox ang mga bata?

Oo. Kahit sino ay maaaring magkaroon ng monkeypox kung sila ay nakipag-ugnayan nang malapit at personal sa taong may monkeypox. Ang panganib ng mga bata na mahawahan ng monkeypox sa panahon ng pagsiklab na ito ay napakababa. Habang ang mga kaso sa mga bata ay nangyari na sa Amerika, ang mga ito ay napakabihira.

Ang mga bata ay nasa mas mataas na panganib na magkaroon ng monkeypox kung sila ay nakatira kasama ang taong may monkeypox, lalo na kung sila ay nagamit ng kama o iba pang mga bagay ng taong nahawahan. Kung mayroon kang monkeypox o pinaghihinalaang monkeypox, gumawa ng mga hakbang upang protektahan ang lahat sa iyong tahanan. Tingnan mo ang [Mga Tagubilin ng Pagbubukod para sa mga Taong may Monkeypox](#).

Ang mga kabataan na pisikal na matalik/aktibo sa pakikipagtalik sa iba o sa mga sitwasyon tulad ng mga pagsasalo-salo kung saan maaaring magkaroon sila ng balat sa balat na kontak ay mas mataas din ang panganib na magkaroon ng monkeypox. Ito ay lalong totoo kung ginagawa nila ang mga aktibidad na ito kasama ng mga grupo kung saan kumakalat ang monkeypox. Para sa mas marami pang impormasyon tingnan ang CDC webpage, [Ligtas na Pakikipagtalik, Sosyal na Pagtitipon at Monkeypox](#).

19. Paano ko mapoprotektahan ang aking sarili kapag naglalakbay?

Sa oras na ito, ang monkeypox ay itinuturing na mababang banta sa pangkalahatang publiko. Ito ay hindi gaanong nakakahawa kaysa sa COVID-19.

Bilang karagdagan sa mga hakbang sa pagpigil sa itaas, inirerekomenda na iwasan ng mga manlalakbay ang malapit na pakikipag-ugnayan sa mga taong may sakit. Kung ikaw ay naglalakbay gamit ang eroplano, iwasan ang matagal na balat sa balat na kontak. Halimbawa, habang nagsasalo ng lagayan ng braso. Kung mananatili ka sa isang silid sa hotel o arkilang bahay na bakasyunan, siguraduhing nalinis na ito pagkatapos umalis ng mga naunang tao.

Dapat mo ring iwasan ang kontak sa mga patay o buhay na ligaw na nagpapasusong hayop (mammal).

Kung ikaw ay naglalakbay sa Central at West Africa, iwasan ang kontak sa mga hayop na [kayang magkalat ng monkeypox](#) virus, karaniwang mga daga at unggoy (primate). Gayundin, iwasan ang may sakit o patay na mga hayop, gayundin ang mga kumot o iba pang materyales na kanilang nahawakan. Ito ay dahil posible para sa mga tao na makakuha ng monkeypox mula sa mga nahawahang hayop, alinman sa pamamagitan ng pagkakalmot o pagkakakagat ng hayop o sa pamamagitan ng paghahanda o pagkain ng karne o paggamit ng mga produkto mula sa isang nahawahang hayop.



MONKEYPOX

Mga Madalas na Katanungan

20. Saan ako pwedeng pumunta para sa mas marami pang impormasyon?

Los Angeles County, Department of Public Health

ph.lacounty.gov/monkeypox

ph.lacounty.gov/monkeypox/vaccine.htm

Centers for Disease Control and Prevention

cdc.gov/poxvirus/monkeypox/index.html

California Department of Public Health

cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Monkeypox.aspx

