

Monkeypox သည် human monkeypox virus (လူသားမျောက်ကျောက်ဗိုင်းရပ်စ်) (hMPXV) ကြောင့် ဖြစ်ပွားသောရောဂါဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ကျောက်ရောဂါဖြစ်စေသည့် ဗိုင်းရပ်စ်နှင့် မျိုးတူသည့် မိသားစု၏အစိတ်အပိုင်းဖြစ်သည်။ hMPXV သည် အသစ်အဆန်း မဟုတ်သော်လည်း 2022 ခုနှစ်တွင် ယူအက်စ်နှင့် ကနေဒါတို့အပါအဝင် ဗိုင်းရပ်စ်ကို တွေ့ရလေ့မရှိသော နိုင်ငံများ၌ တွေ့ရှိခဲ့သည်။ ဤရောဂါဖြစ်ပွားမှုနှင့် ဆက်စပ်၍ ကျွန်ုပ်တို့လေ့လာနေဆဲ ဖြစ်ပါသည်။

ကူးစက်ပျံ့နှံ့ပုံ

mpox သည် အနီးကပ်ထိတွေ့မှု၊ အရေပြားမှ အရေပြား ထိတွေ့မှုဖြစ်ခြင်း၊ ရောဂါပိုးရှိသူနှင့် ထိတွေ့ခြင်းတို့မှတစ်ဆင့် ကူးစက်ပြန့်ပွားပါသည်။ ၎င်းတွင် ပါဝင်သည်မှာ-

- **အဖုများ၊ အနာများ၊ သို့မဟုတ် အနာဖေးများနှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ခြင်း။** ဥပမာအားဖြင့်၊ လိင်ဆက်ဆံစဉ်အတွင်း၊ ရင်းနှီးစွာ ပွတ်သပ်မှု သို့မဟုတ် အခြားအရေပြားမှ အရေပြားချင်း ထိတွေ့မှု။
- အချိန်ကြာမြင့်စွာ အနီးကပ်၊ မျက်နှာချင်းဆိုင် ထိတွေ့မှုမှ သွားရည် (တံတွေးကဲ့သို့) သော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ အရည်စက်ကြီးများ။ ဥပမာ နမ်းခြင်း၊ ပွေဖက်ခြင်း သို့မဟုတ် mpox ရှိသူနှင့် အတူနေထိုင်သည့်အခါ။
- အဝတ်အစား သို့မဟုတ် ပိတ်စများကဲ့သို့ ခန္ဓာကိုယ်အရည်များ သို့မဟုတ် အနာများ ထိတွေ့မိသည့် ပစ္စည်းများနှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့မိခြင်း။

ဗိုင်းရပ်စ်သည် ရောဂါလက္ခဏာများ စတင်လာချိန်မှ အနာများ သက်သာသွားပြီး ရက်သတ္တပတ်များစွာကြာမြင့်နိုင်သည့် အရေပြားအလွှာအသစ်ဖြစ်ပေါ်လာချိန်အထိ အခြားလူများကို ကူးစက်ပျံ့နှံ့နိုင်ပါသည်။

hMPXV ကူးစက်ခံထားရသူများသည် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ၊ ခြံမွေးတိရစ္ဆာန်များ၊ တောရိုင်းတိရစ္ဆာန်များအပါအဝင် တိရစ္ဆာန်များနှင့် ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်သင့်သည်။ အကြောင်းမှာ ၎င်းက တိရစ္ဆာန်များနှင့် လူသားများအကြား ကူးစက်ပျံ့နှံ့နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

အဖြစ်အပျက်ဆုံး လက္ခဏာမှာ ဝက်ခြံ၊ အရည်ကြည်ဖုများ သို့မဟုတ် အနာများကဲ့သို့သော အဖုအပိန်များထခြင်းဖြစ်သည်။ အခြားသော လက္ခဏာများတွင် အဖျားတက်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ကြွက်သားကိုက်ခဲခြင်း၊ ခါးကိုက်ခြင်း၊ လင့်ဖုများ ရောင်ရမ်းခြင်းများ၊ အဖုများမထွက်မီ ချမ်းတုန်ခြင်း သို့မဟုတ် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းတို့ပါဝင်သည်။

လူအများစုသည် ဆေးကုသမှုမခံယူဘဲ နှစ်ပတ်မှ လေးပတ်အတွင်း ပြန်လည်သက်သာလာကြပါသည်။ သို့သော် လက္ခဏာများသည် နာကျင်နိုင်ပြီး လူများတွင် အဖုများကြောင့် တစ်သက်လုံး အမာရွတ်စွဲသွားနိုင်သည်။

ဗားဗော့သား/သူများ လုပ်နိုင်သောအရာ

- **သင်ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် အရည်အချင်းပြည့်မီခြင်း ရှိ၊ မရှိ** healthvermont.gov/mpox တွင် ရှာကြည့်ပါ။ (အင်္ဂလိပ်လို လင့်ခ်)
- ရောဂါရှိသူတစ်ဦးနှင့် သင်မထိတွေ့ခဲ့စေကာမူ **အကယ်၍ သင့်တွင်အဖုများပေါက်လျှင် သို့မဟုတ် hMPXV ၏ အခြားသော လက္ခဏာများပြနေလျှင်** သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့်ဆွေးနွေးပြီး အခြားလူများ၊ တိရစ္ဆာန်များနှင့် ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ စောင့်ရှောက်မှုနှင့် ချိတ်ဆက်ရန် လိုအပ်ပါက 2-1-1 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။
- **အချို့သောအခြေအနေများသည် အခြားအခြေအနေများထက် ဘေးအန္တရာယ်ပိုများကြောင်း နားလည်ပါ။** ဥပမာအားဖြင့်၊ အန္တရာယ်ပိုမြင့်မားသော လုပ်ဆောင်ချက်များတွင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ရင်းနှီးသော ထိတွေ့မှုရှိခြင်း သို့မဟုတ် ဝတ်လစ်စားလစ်နီးပါးဖြင့် လူထုထပ်သောနေရာတွင် ကခုန်ခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။ စတိုးဆိုင်တွင် အဝတ်အစားများဝတ်ကြည့်ခြင်း၊ လေဆိပ်၌ခရီးသွားခြင်း၊ အများသူငှာ ရေကူးကန်တွင်ရေကူးခြင်း သို့မဟုတ် ဈေးဝယ်ထွက်ခြင်းတို့ကြောင့် hMPXV ကူးစက်နိုင်ခြေ မရှိပါ။



SCAN ME

HealthVermont.gov/mpox တွင်ပိုမိုလေ့လာပါ

Mpox (formerly known as human monkeypox virus or hMPXV) is a disease caused by the mpox virus. It is part of the same family as the virus that causes smallpox. Mpox is not new, but in 2022 it was found in countries that have not commonly reported the virus, including the U.S. and Canada.

How it spreads

Mpox can spread to anyone through close, and often skin-to-skin, contact with someone who is infected. This includes:

- **Direct contact with a rash, sores, or scabs.** For example, during sexual, intimate, or other skin-to-skin contact.
- **Large respiratory fluids, like saliva (spit),** from close, face-to-face contact over a longer period of time. For example, when kissing, cuddling or living with someone with mpox.
- **Direct contact with materials that have touched body fluids or sores,** such as clothing or linens.

The virus can spread to others from the time symptoms start until all sores have healed and a fresh layer of skin has formed, which can take several weeks.

People infected with mpox should avoid contact with animals, including pets, livestock, and wildlife, because it can spread between animals and humans.

Symptoms

The most common symptom is a rash, which might look like pimples, blisters or sores. Other symptoms might include fever, headache, muscle aches, backaches, swollen lymph nodes, chills or exhaustion before a rash.

Most people get better in two to four weeks without medical treatment. However, symptoms can be painful, and people might have permanent scarring from the rash.

What Vermonters Can Do

- **Find out if you are eligible for vaccination** at healthvermont.gov/mpox.
- **If you have a rash or other symptoms of mpox,** even if you don't think you've had contact with someone who has it, talk to your health care provider and avoid contact with other people and animals. Call 2-1-1 if you need to be connected to care.
- **Understand that some situations are riskier than others.** For example, higher risk activities include sexual or intimate contact, or dancing in a crowded area with little clothing. It is very unlikely to get mpox from trying on clothes at a store, traveling in an airport, swimming in a public pool or shopping.



SCAN ME

Learn more at HealthVermont.gov/mpox