

اگست 2022

د بیزو تباکي يوه ناروغي ده چې د بیزو د تباکو له انساني وېروس (mpox) څخه پيدا کېږي. دغه وېروس د هماغه وېروسي کورنۍ برخه ده چې د تباکو لامل کېږي. mpox نوی نه دی، مگر په 2022 کال کې د متحده ایالاتو او کاناډا په ګډون په داسې هېوادونو کې وموندل شو چې تر دې مخکې معمولاً هلته د دې وېروس د شتون راپور ورکړل شوی نه و. مور تر اوسه د دغه شیبوع په اړه د زده کړې په حال کې یو.

## دا څنګه خپریږي

mpox له ناروغ شخص سره د نږدې او ځینې وخت پوستکي په پوستکي اړیکې له لارې نورو اشخاصو ته سرایت کوي. په دې کې لاندې موارد شامل دي:

- له دانو، تباکو یا د پوست له زخم سره مستقیمه اړیکه. د بېلګې په توګه د جنسي، دوستانه، یا بلې پوست په پوست اړیکې پر مهال.
  - په ډېره اندازه تنفسي مایعات، لکه لارې (نف)، د ډېرې مودې لپاره له نږدې مخامخ اړیکې څخه. د بېلګې په توګه د بشکولو، په غبر کې نیولو یا داسې چا سره د استوګنې پر مهال چې په mpox اخته وي.
  - له هغو موادو سره مستقیمه اړیکه چې د بدن له مایعاتو یا د بدن له ټپونو سره لګیدلي وي، لکه جامې یا روجایي ګانې.
- دغه وېروس نورو کسانو ته د نښو نښانو له پیل کېدو څخه تر هغه وخته پورې سرایت کولای شي چې د بدن ټول ټپونه روغ شي او د پوستکي یوه نوې لایه جوړه شي، چې کېدای شي څو اونۍ ونیسي.
- په mpox اخته کسان باید د کورنیو، اهلي او وحشي څارویو په ګډون ژویو سره له اړیکې څخه ډډه وکړي ځکه چې دا د څارویو او انسانانو تر منځ خپرېدای شي.

## نښې نښانې

تر ټولو عامه نښه یې په پوستکي باندې دانې دي، چې کېدای شي د نونکیو، تباکو یا دانو په څېر ښکاره شي. په نورو نښو نښانو کې کېدای شي تبه، د سر درد، د عضلاتو دردونه، د ملا دردونه، د لمفوي غدې پړسوب، لرزه او له دانو څخه مخکې ستریا شامله وي.

ډېری خلک له دوه څخه تر څلور اونیو پورې، له طبي درملنې څخه پرته رغیږي. په هر صورت، نښې نښانې کېدای شي درد ولري او ښايي خلکو ته له دانو څخه دايمي داغونه پاتې شي.

## هغه څه چې د وېرومنت اوسیدونکي یې کولای شي

- په [healthvermont.gov/mpox](http://healthvermont.gov/mpox) کې معلومه کړئ چې ایا تاسو د واکسیناسیون لپاره پر شرایطو برابر یاست که نه. (لېنک په انګلیسي)
- که چېرته دانې یا د mpox نورې نښې نښانې لرئ، آن که تاسو فکر کوئ چې په دې ناروغۍ له اخته کس سره مو له نږدې اړیکه هم لرلې ده، نو د خپلې روغتیاپالنې له چمتو کونکي سره خبرې وکړئ او له نورو خلکو او څارویو سره له نږدې اړیکې څخه ډډه وکړئ. که چېرته ارتیا لرئ چې د مراقبت له برخې سره اړیکه ونیسي، نو 1-1-2 ته زنگ ووهئ.
- پوه شئ چې ځینې حالات تر نورو خطرناک دي. د بېلګې په توګه، د لوړ خطر په فعالیتونو کې جنسي یا دوستانه اړیکې، یا د ګڼې ګونې په یوه ساحه کې له لنډو جامو سره نڅا کول شامل دي. د دې احتمال ډېر کم دی چې په یوه پلورنځي کې د جامو له اغوستلو، په هوايي ډګر کې له سفر کولو، په عامه حوض کې له لامبو وهلو یا توکو پېرلو څخه څوک په mpox اخته شي.



SCAN ME

نور معلومات په [HealthVermont.gov/mpox](http://HealthVermont.gov/mpox) کې ترلاسه کړئ

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](https://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](https://HealthVermont.gov/mpox)