

मङ्गीपक्स ह्युमन मङ्गीपक्स भाइरस (mpox) बाट लाग्ने एक रोग हो । यो भाइरस बिफर रोग लगाउने भाइरसकै परिवारकै एक प्रकार हो । mpox नयाँ भाइरस होइन, तर 2022 मा अमेरिका र क्यानडालगायतका सामान्यतया यो भाइरस नभेटिने देशहरूमा यो भाइरस फेला पयो । हामी अझै पनि यो प्रकोपका बारेमा अध्ययन गरिरहेका छौं ।

## यो कसरी फैलिन्छ

mpox सङ्क्रमित व्यक्तिसँगको निकट र प्रायः छोएर हुने सम्पर्कबाट फैलन सक्छ । यसमा निम्नलगायत पर्दछन्:

- **डाबर, घाउ वा घाउको पाप्रासँग प्रत्यक्ष सम्पर्क** । उदाहरणका लागि, यौन सम्पर्क, घनिष्ठ वा छोएर हुने अन्य सम्पर्कको समयमा ।
- **ठुला श्वासप्रश्वाससँग सम्बन्धित तरल पदार्थहरू, जस्तै न्याल (थुक), लामो समयसम्म निकट, आमने-सामने प्रत्यक्ष सम्पर्कबाट** । उदाहरणका लागि, mpox सङ्क्रमित कुनै व्यक्तिसँग चुम्बन गर्दा, अङ्गालो हाल्दा वा बस्दा ।
- **शरीरबाट निस्केका तरल पदार्थ वा घाउहरू प्रत्यक्ष छुने सामग्रीहरू, जस्तै कपडा वा लिनेन** ।

लक्षणहरू देखिन सुरु भएको समयदेखि सबै घाउहरू निको नभएसम्म र छालामा नयाँ तह नबन्दासम्म भाइरस अरूमा फैलिन सक्छ, यसका लागि धेरै हप्ता लाग्न सक्छ ।

mpox जनावर र मानिसहरूमा फैलन सक्ने भएकाले यसबाट सङ्क्रमित व्यक्तिहरू घरपालुवा जनावर, पशुधन र वन्यजन्तुलगायतका जनावरहरूसँगको सम्पर्कबाट टाढा रहनुपर्छ ।

## लक्षणहरू

**सबैभन्दा आम रूपमा देखिने लक्षण भनेको डाबर हो**, जुन डण्डिफोर, फोका-खटिरा वा घाउ जस्तो देखिन सक्छ । अन्य लक्षणहरूमा डाबरआउनु अघि ज्वरो आउने, टाउको दुख्ने, मांसपेशी दुख्ने, ढाड दुख्ने, लिम्फ नोडहरू सुन्नित्ने, काम छुट्ने वा थकान पर्न सक्छन् ।

अधिकांश मानिसहरू चिकित्सा उपचारविना दुईदेखि चार हप्ताभित्र निको हुन्छन् । तर यसका लक्षणहरू पीडादायी हुन सक्छन् र मानिसहरूमा डाबरबाट स्थायी दाग रहन सक्छ ।

## भर्मोन्टबासीहरू के गर्न सक्छन्

- **तपाईं खोपका लागि योग्य हुनुहुन्छ कि हुनुहुन्न भन्ने कुरा [healthvermont.gov/mpox](http://healthvermont.gov/mpox) मा पत्ता लगाउनुहोस्** । (लिङ्कमा क्लिक गर्दा अङ्ग्रेजी भाषामा लेखिएको सामग्री खुल्ने छ) ।
- **यदि तपाईंमा डाबर वा mpox का अन्य लक्षणहरू देखियो भने**, तपाईंलाई आफू सङ्क्रमित कुनै व्यक्तिसँग सम्पर्कमा आए जस्तो नलागे पनि, आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस् र अरू मानिस र जनावरहरूसँगको सम्पर्कबाट टाढा रहनुहोस् । यदि तपाईंलाई स्वास्थ्य सेवासँग जोडिनुपर्ने भयो भने 2-1-1 मा कल गर्नुहोस् ।
- **केही परिस्थितिहरू अरूभन्दा जोखिमपूर्ण हुन्छन् भन्ने कुरा बुझ्नुहोस्** । उदाहरणका लागि, उच्च जोखिमयुक्त गतिविधिहरूमा यौनजन्य वा घनिष्ठ सम्पर्क वा थोरै लुगा लगाएर भीडभाडमा नाच्ने पर्दछन् । पसलमा लुगाको साइज नाप्न लगाउँदा, एयरपोर्टमा यात्रा गर्दा, सार्वजनिक पोखरीमा पौडी खेल्दा वा किनमेल गर्दा mpox सङ्क्रमण हुने सम्भावना कम हुन्छ ।

[HealthVermont.gov/mpox](http://HealthVermont.gov/mpox) मा गई थप जानकारी प्राप्त गर्नुहोस्



SCAN ME

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)