

# Mpox

## (ਜਿਸਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਮੰਕੀਪੌਕਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ) ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

Mpox (ਜਿਸਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਮੰਕੀਪੌਕਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ) ਦਾ ਸੰਕਰਮਣ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਧੱਫੜ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ mpox ਤੋਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### Mpox ਕਿਸੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਕਾਰਨ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।



Mpox ਕਿਸੇ ਸੰਕਰਮਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ (ਜਿਨਸੀ/ਸਰੀਰਕ ਸੰਬੰਧ ਸਮੇਤ)। ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਯੁਕਤ ਵਸਤੂਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਿਸਤਰੇ, ਕੱਪੜੇ, ਜਿਨਸੀ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਸਤੂਆਂ ਅਤੇ ਸੈਕਸ ਟੁਆਏ ਯਾਨੀ ਕਿ ਖਿਡੌਣਿਆਂ) ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਸਿੱਧੇ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਦੌਰਾਨ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### Mpox ਦੇ ਲੱਛਣ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।



Mpox ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧੱਫੜਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪੱਧਰੇ ਦਾਗਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰੇ ਛਾਲੇ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਦਰਦਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਹੀ ਕੁਝ ਦਾਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਕਈਆਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦਾਗ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਖਾਰ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਅਤੇ ਗਰਦਨ 'ਤੇ ਓਲਮਿਆਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਰੋਕਥਾਮ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।



ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਸ ਦੇ ਜ਼ਖਮ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਧੱਫੜ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘੱਟ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ, ਰੂਮਾਨੀ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਸੰਪਰਕ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਕਰਮਣ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋਣ ਦਾ ਉੱਚ ਜੋਖਿਮ ਹੈ, ਤਾਂ mpox ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

### Mpox ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਚੁੱਕੇ ਜਾਂ ਉੱਚ ਜੋਖਿਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।



ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਾਰ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਰੋਕਣ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ mpox ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾ ਵੀ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਕਲੀਨਿਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

### ਤੁਰੰਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ।



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਨਵੇਂ ਜਾਂ ਸਮਝ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਧੱਫੜ ਹੋਏ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ mpox ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਕਲੀਨਿਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ mpox ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈਆਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

## ਜੇ ਤੁਸੀਂ mpox ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਗਏ ਹੋ ਤਾਂ ਇੰਝ ਕਰੋ:

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਗਏ ਹੋ ਅਤੇ ਅਜੇ ਤੱਕ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## ਮੈਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਵਾਵਾਂ?

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਮਾਮਲਿਆ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੰਕਰਮਣ ਹੋਣ ਦਾ ਉੱਚ ਜੋਖਿਮ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਕਲੀਨਿਕ ਤੋਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਟੀਕੇ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਚਾਰ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ mpox ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਹੋਰ ਉਪਾਵਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ mpox ਦੇ ਸੰਕਰਮਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਨਾ ਆਉਣਾ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਮਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਉਦੋਂ ਤੋਂ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ। ਜੇਕਰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ mpox ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ mpox ਹੈ ਤਾਂ ਇੰਝ ਕਰੋ:

- ਆਪਣੇ ਧੱਫੜਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਖੁਦ ਨੂੰ ਹੋਰਾਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਰੱਖੋ।
- ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਜੇ ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ mpox ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇੰਝ ਕਰੋ:

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਧੱਫੜਾਂ ਦੇ ਖ਼ਰੀਚ ਨਾ ਆ ਜਾਣ ਅਤੇ ਹੇਠਲੀ ਚਮੜੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ, ਤਾਂ ਤੱਕ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕੰਮ ਕਰੋ:

- ਖੁਦ ਨੂੰ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ (ਥਣਧਾਰੀਆਂ ਜੀਵੇਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਜਾਂ ਰੋਡੈਂਟਸ-ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਚੂਹੇ) ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਰੱਖੋ।
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੇਸਤਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਰੱਖੋ।
- ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਨਾ ਦਿਓ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਧੱਫੜ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ।
- ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਬਿਸਤਰਾ, ਤੌਲੀਏ, ਭਾਂਡੇ, ਜਾਂ ਬਰਤਨ ਸਾਂਝੇ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਕਸਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਯੁਕਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਲਈ ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਬਰਤਨ ਆਪ ਧੋਵੋ।
- ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਮ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ।
- ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਅੱਖ ਨੂੰ ਛੂਹੇ ਜਾਣ ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਲੈਸਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਚੁੰਮਣ, ਜੱਫੀ ਪਾਉਣ, ਲਿਪਟਣ, ਸੈਣ, ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਜਾਂ ਸੰਭੋਗ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਫਿੰਟਿੰਗ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਸਾਹ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ।



ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [doh.wa.gov/Mpox](https://doh.wa.gov/Mpox) 'ਤੇ ਜਾਓ।

DOH 348-907 November 2023 Punjabi

ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, 1-800-525-0127 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਗਾਹਕ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਸੁਣਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 711 (Washington Relay) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov) 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।