

# Mpox

## (horay loogu yeeri jiray furuq daanyeer) Waxa aad U baahan Tahay inaad Ogaato

Caabuqa Mpox (horay loogu yeeri jiray furuq daanyeer) waa caabuuq keeni kara xanuun wata finan iyo calaamado kale. Baro sida aad uga difaaci karto naftaada iyo dadka kale ee kula jooga mpox.



### Mpox wuxuu ku faafaa in la taabto qof leh astaamaha caabuqa.

Mpox wuxuu faafaa in toos loo taabto maqaarka ama dheecaanka jirka ee qofka qaba caabuqa. Sidoo kale wuxuu ku faafi karaa in la taabto waxyaabaha fayrasku ku yaalo (sida gogosha ama dharka) ama faniinada neefta inta lagu jiro wada sheekaysiga tooska ah ee mudada dheer. Maaha caabuq la iskugu gudbiyo galmada (STI).



### Astaamaha mpox ayaa kaladuwan.

Mpox ayaa badanaa keena finan ku billoowda kuwo siman oo marka danbe noqda finan biyo galaan kuwaasoo xanuun badan. Dadka qaar ayaa qaba keliya finan yaryar oo kasoo baxaaya qaybo kamid ah jirka halka kuwa kale ay leeyihiin finan badan oo jirka oo dhan daboola. Astaamaha kale waxaa ku jiri kara qandho, madax xanuun, iyo qanjiro barar dhuunta.



### Kahortaga ayaa muhiim u ah yaraynta faafida cudurka.

Iska ilaali taabashada maqaarka qofka qaba dhaawaca furan ama finanka, oo ha adeegsan dharka ama agabka ay xidhaan. Yaree tirada dadka aad la joogto, la baashaasho, ama aad u glamooto. Haddii aad la joogtay ama aad khatar wayn ugu jirto caabuqa, raadso talaalka mpox.



### Talaalka ayay heli karaan dadka la joogay qofka qaba mpox ama khatarta ugu jira.

Haddii calaamadahaagu aysan bilaaban, talaalka kadib marka xanuunku kugu dhaco 4 maalmood gudahood kadib marka xanuunku kugu dhaco ayaa noqon kara dookh lagu yarayn karo ama looga hortagi karo xanuunka. La hadal dhakhtarkaaga ama runta caafimaadka ee deegaankaaga.



### Si degdeg ah u raadso daryeel.

Haddii aad qabto finan cusub ama aadan garanayn waxa keenay aadna isleedahay waxaa keenay mpox, la hadal dhakhtarkaaga ama rugta caafimaadka. Daawooyinka kahortaga fayraska ayaa la heli karaa si loogu daaweeyo mpox haddii aad qabto xanuun daran ama astaamo kale, ama aad qabto xanuun sida nidaamka difaaca jirka oo liita kaasoo khatar kuu gelinaaya inaad xanuun xun ka qaado.

## Haddii aad la joogtay qof qaba mpox:

Haddii lagu soo gaarsiiyey caabuqa oo hadana aadan qabin astaamaha cudurka wali, kala hadal dhakhtarkaaga talaalka la heli karo.

## Sidee ayaan ku helayaa talaalka?

Dadka la joogay dadka qaba xanuunka ama dadka khatarta ugu jira caabuqa ayaa talaal ka qaadan kara dhakhtarkooda ama rugta caafimaadka deegaanka.

## Tixgelinbada talaalka

Haddii aad qaadato talaalka mpox, waa inaad weli wixi intaasi kadambeeyo aad samaysaa tallaabooyinka kahortagga, sida inaad taaban maqaarka jirka ee qofka qaba caabuqa mpox. Laguuma arko inaad si buuxda u tallaalan tahay ilaa labo toddobaad ay kasoo wareegto marki aad qaadatay kuuradaadi labaad. Talaalka ayaa laga yaaba aynuusan 100% ahayn mid shaqeeya marka sii wad inaad iska eegto astaamaha mpox.

## Haddii aad isleedahay waxaad qabtaa mpox:

- Dabool finankaaga.
- Ka dheeree naftaada dadka kale.
- Isla markaba la hadal dhakhtarkaaga. Waxaa muhiim ah inaad wacdo isla marka aad u maleyso inaad qabto astaamaha cudurka.

## Haddii lagaa helay cudurka mpox:

Illaa nabaradu bogsoodaan maqaarka ka hooseeyana uu bogsoodo, samee waxyaabaha soo socda:

- Ka fogoow dadka kale iyo xayawaanada (xayawaanada naasleyda ah sida rabaayada ama duur joogta).
- Ka xadid qoyska, saaxiibada, ama soo booqdayaasha kale inay u tagaan kuwa sida aadka looga rabo inay joogaan guriga.
- Ha u oggolaan dadka kale inay taabtaan maqaarka jirkaaga, gaar ahaan meel kasta oo finan leh.
- Dabool meelaha nabarada leh.
- Dad hala wadaagin sariirta, shukumaanada, saxamada, ama maacuunta.
- Si joogto ah gacmaha ugu dhaq saabuun iyo biyo ama adeegso daawo jeermisdile ah oo ka samaysan aalkolo. Iskuday inaad adeegsato gacmo gashiyada la iska tuuro si aad u daboosho nabarada gacmaha.
- Adiga un dhaqo dharkaaga iyo weelashaada.
- Si joogto ah u nadiifi oo jeermiska ooga dil meelaha iyo sheeyaasha badanaa la taabto.
- Ka fogow isticmaalka taabshada ookiyaalayaasha indhaha si aad uga hortagto caabuuq aan ula kac ahayn oo kuyimaada indhaha.
- Ha dhunkan, hab ha-siin, laabta hagalin, hala seexan, hala dheelin ciyaar, ama galmo hala sameyn dadka kale.
- Xiro maaskaro si fiican kuu le'eg, gaar ahaana marka aad u tagayso dhakhtarka ama marka aad qabto astaamaha qnadhada ama neefta.



Si aad u hesho macluumaad dheeraad ah, booqo [doh.wa.gov/Mpox](https://doh.wa.gov/Mpox) ama wac 1-833-829-HELP

DOH 348-907 April 2023 Somali

Si aad dukumiintigaan ugu heshid qaab kale, wac 1-800-525-0127. Haddii aad tahay macaamiil dhagool ah ama aad maqal culus tahay, fadlan wac 711 (Washington Relay) ama iimayl udir [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).