Mpox (ਜਿਸਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਮੰਕੀ ਪੌਕਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ)

ਗੇਅ, ਬਾਇਸੈਕਸੁਅਲ, ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਨਾਲ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ।

Mpox (ਜਿਸਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਮੰਕੀ ਪੌਕਸ 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

Mpox ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਕਾਰਨ ਫੈਲਦਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

Mpox, ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਤਰਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਸੰਭੋਗ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ, ਪਰ ਇਹ ਅਕਸਰ ਚਮੜੀ-ਤੋਂ-ਚਮੜੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜਿਨਸੀ ਸੰਪਰਕ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਨਸੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ, ਮੌਖਿਕ, ਗੁਦੇ ਰਾਹੀਂ ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਸੰਭੋਗ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜਣਨ-ਅੰਗਾਂ (ਲਿੰਗ, ਅੰਡਕੋਸ਼, ਯੋਨੀ, ਵੁਲਵਾ) ਜਾਂ ਗੁਦੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ, ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।

ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਧੱਫੜ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਛੂਤਕਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਗਲੇ, ਗੁਦੇ, ਜਾਂ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਛਾਲੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਣਜਾਣ ਹੋਣ। ਧੱਫੜ, ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਸਿਰ ਦਰਦ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ ਉੱਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ Mpox ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੇਰੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ।

ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ Mpox ਨੂੰ ਲੈਕੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਿਨਸੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੈਅ ਕਰੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ, doh.wa.gov/mpox 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 1-833-829-HELP 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਸੰਭੋਗ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦੇ ਜ਼ੋਖ਼ਮ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

ਆਪਣੇ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਛਾਲੇ ਜਾਂ ਧੱਫੜ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਹਨ। ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਉਦਾਹਰਨ:

"ਮੈਂ ਹੁੱਕਅੱਪ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਾਂ, ਪਰ ਕਿਉਂਕਿ Mpox ਫੈਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਬਿਲਕੁਲ ਤੰਦਰੁਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਧੱਫੜ ਜਾਂ ਛਾਲੇ ਹੋਏ ਹਨ?"

"ਮੈਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ Mpox ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ। ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਨਵੇਂ ਧੱਫੜ ਜਾਂ ਛਾਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਹਨ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਹਾਲ ਹੈ?"

ਆਪਣੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨ ਕੇ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਚਮੜੀ-ਤੋਂ-ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਘੱਟ ਕਰੋ। ਕੱਪੜੇ, ਲੈਦਰ ਜਾਂ ਲੇਟੈਕਸ ਦੇ ਬਣੇ ਵਸਤਰ, ਚਮੜੀ ਦਾ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ। ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਅਲੱਗ-ਅੱਲਗ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਅਤੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ।

ਖੁਦ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ: ਤੁਸੀਂ ਜਿਨਸੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਬਿਨਾਂ ਵਰਚੁਅਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਭੋਗ, ਫ਼ੋਨ ਉੱਤੇ ਸੰਭੋਗ ਜਾਂ ਫਿਰ ਦੂਰ ਬੈਠ ਕੇ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਛੂਹੇ ਬਿਨਾਂ ਹੱਥਰਸੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ

ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੰਡੋਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਕੰਡੋਮ Mpox ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ Mpox ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਕੰਡੋਮ ਹੀ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਚਮੜੀ-ਤੋਂ-ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੇ ਬਿਸਤਰੇ/ਤੌਲੀਏ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਕਰਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਲੰਕਿਤ ਕਰਨਾ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, Mpox ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਜਿਨਸੀ ਝੁਕਾਓ ਜਾਂ ਲਿੰਗੀ ਪਛਾਣ, ਜਾਂ ਉਮਰ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ।

ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੁੰਮਨਾਮ ਹੁੱਕਅੱਪ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਨਵੇਂ ਸਾਥੀ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜ਼ਰੂਰ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿੱਚ ਵੀ Mpox ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਜਾਂ Mpox ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲੋਂ ਸੂਚਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭੋਗ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਇਸ ਸੂਚਨਾ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲਓ। ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਗਏ ਹੋ ਅਤੇ ਅਜੇ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਤ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ Mpox ਹੋਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਸਕਣ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ, doh.wa.gov/mpox 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 1-833-829-HELP 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

DOH 348-914 April, 2023 Punjabi

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

Washington State Department of HEALTH