

# Mpox (oo horey loogu wici jirey monkeypox)

Xog caafimaadka dadwaynaha oo ku socota qaniisiinta, labo galmoodlaha, iyo ragga kale ee u galmooda ragga kale.

Mpox (oo horey loogu wici jirey monkeypox) caabuqu waa cudur keeni kara faruurac iyo cilado kale. Baro sida aad uga difaaci karto naftaada iyo dadka kula jooga caabuqa mpox.

## **mpox wuxuu ku faafaa inuu kugu daarto qof qaba astaamaha xanuunka.**



mpox wuxuu ku faafaa inuu toos kuu taabto maqaarka ama dheecaanka qof qaba fayraska. Looma arko inuu yahay caabuq ku faafa galmada, laakiin badanaa waxaa loo arkaa inuu ku faafo isku dhawaanshaha maqaarka labada qof, taasoo ay ku jirto taabashada galmada. Taabashada galmada waxaa ku jiri kara galmada afka, dabada iyo kan xubinta taranka haweenka iyo sidoo kale taabashada xubnaha taranka (guska, xiniyaha, siilka, daamanka siilka) ama dabada.



## **Aqoonso haddii aad yeelato astaamaha xanuunka.**

Dadka ayaa faafin kara caabuqa marka ay leeyihiin finan ama astaamaha kale laakiin waxay nabaro ku lahaan karaan dhuunta, dabada, ama siilka ayagoon ka warqabin. Iska fiiri astaamaha sida finanka, qandho iyo madax xanuun. Wac dhakhtarkaaga haddii aad ogaato wax kamid ah astaamahaan.



## **Jooji faafida.**

Haddii aad leedahay astaamaha mpox, iska jooji galmada, oo la hadal dhakhtarkaaga sida ugu dhakhsaha badan. Haddii aad la nmooshahay dad kale, ka fogoow dadka ilaa aad ka awoodo inaad la hadasho dhakhtarkaaga si uu tilmaamo dheeri ah kuu siiyo.



## **Waa wax haboon inaad nasato.**

Haddii aad walaac ka qabto mpox, waa caadi inaad ka nasato galmada. Haddii aad u baqayso caafimaadkaaga, balan ka qabso dhakhtarkaaga.

# Sida loo yareeyo khatartaada caabuqa inta aad galmada samaynayso:

**Wax ka waydii dadka aad galmada la samaynayso astaamaha xanuunkooda.** Ogoow in lamaanahaagu uu yeeshay nabaro ama finan sadexdii asbuuc ee lasoo dhaafay. Tusaaleyaasha su'aalaha aad waydiin karto:

*“Diyaaar ayaan u ahay inaan kulanno, laakiin waxaan doonayaa inaan labadeenuba caafimaad qabno maadaama mpox oo carada ku faafay. Miyaad isku aragtay nabaro ama finan dhawaanahaan?”*

*“Waxaan doonayaa inaan xaqiijiyo inaan labadeenuba ka taxadarno mpox. Iskuma arag wax finan ama nabaro ah oo cusub mana xanuunsan. Adigu ka waran dhankaaga?”*

**Iskuday inaad galmada samaysan adinkoo dharkiina qaba.** Yaree istaabashada maqaarka sida ugu badan ee macquulka ah. Dharka, gogosha ama jeelka jilcinta ayaa kahortagi kara istaabashada maqaarka. Xaqiiji inaad dhaqdo dharka go'yaasha inta u dhexaysa dadka aad galmada la samayso iyo kadib marka aad isticmaasho.

**Waxaa jira qaabab badan oo aad naftaada u daryeeli karto:** Waxaad go'aansan kartaa inaad galmada ka nasato. Haddii aad wali doonayso inaad galmo samayso, sameeya galmada oonleenka ah oo iinaan istaabanayn, galmada taleefanka, ama isla siigaysta adinkoo kala fogaanaaya.

**Adeegso kondhomka si aad u yarayso faafida.** Kondhomyada ayaa gacan ka gaysan kara yaraynta inaad qaado mpox, hase yeeshee kondhomyada keliya uma filna inay kaa difaacaan mpox. Wali waxaad qaadi kartaa caabuqa haddii aad maqaarka taabato ama wadaagtaan go'giosha/shukumaanka.

**Takoorida dadka sabab la xariirta cudurka ayaa ah wax khatar ah, qof kasta wuu qaadi karaa mpox, ayadoon laga eegayn dookhooda galmada ama jinsiga, ama da'da.**

**Isticmaal khadka.** Haddii aad aadayso shukaansiga dad aadan aqoon, la wadaag xogta xariirka qof kasta oo cusub oo galmo samaysan si aad iskula socotaan haddii midkiin yeesho astaamaha xanuunka ama laga helo fayraska mpox.

**Haddii aad hesho fariin kaaga timid qof aad la galmootay, dhab u qaado.** Wac dhakhtarkaaga isla markaba. Haddii aad la joogtay qof qaba aadana lahayn astaamo wali, kala hadal dhakhtarkaaga inuu talaalka ku siiyo. Haddii lagaa helo mpox, u sheeg qofka aad u galmootay si uu u helo daryeel asna.



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

DOH 348-914 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).