

# Mpox (trước đây gọi là bệnh đậu mùa khỉ)

**Thông tin sức khỏe cộng đồng dành cho người đồng tính, song tính và nam giới quan hệ tình dục đồng giới.**

Việc lây nhiễm mpox (trước đây gọi là bệnh đậu mùa khỉ) có thể gây ra bệnh bao gồm các vết phát ban và những triệu chứng khác. Hãy học cách bảo vệ bản thân quý vị và những người xung quanh khỏi mpox.



## **Mpox lây lan thông qua tiếp xúc gần với người có triệu chứng.**

Mpox lây lan bằng cách tiếp xúc trực tiếp với da hoặc dịch trên cơ thể của người nhiễm bệnh. Bệnh này không được coi là bệnh lây truyền qua đường tình dục, nhưng nó thường lây truyền qua việc tiếp xúc da kề da, có thể bao gồm cả quan hệ tình dục. Quan hệ tình dục có thể bao gồm quan hệ tình dục bằng miệng, hậu môn và âm đạo cũng như chạm vào bộ phận sinh dục (dương vật, tinh hoàn, âm đạo, âm hộ) hoặc hậu môn.



## **Hãy chú ý nếu quý vị phát triển các triệu chứng.**

Mọi người có khả năng lây nhiễm khi họ bị phát ban hoặc xuất hiện các triệu chứng khác nhưng có thể bị lở loét ở cổ họng, hậu môn hoặc âm đạo mà không biết. Theo dõi các triệu chứng bao gồm phát ban, sốt và đau đầu. Gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe nếu quý vị nhận thấy bất kỳ triệu chứng nào trong số này.



## **Hãy ngăn chặn sự lây lan.**

Nếu quý vị có các triệu chứng của mpox, hãy tạm dừng việc quan hệ tình dục và nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình càng sớm càng tốt. Nếu quý vị sống cùng những người khác, hãy cách ly bản thân cho đến khi quý vị có thể nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe để được hướng dẫn thêm.



## **Quý vị cũng có thể tạm dừng một thời gian.**

Nếu lo lắng về mpox, quý vị có thể tạm dừng hoạt động tình dục. Nếu quý vị lo lắng về sức khỏe của mình, hãy đặt lịch hẹn với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe.

# Giảm nguy cơ lây nhiễm khi quan hệ tình dục như thế nào:

## Hỏi đối tác của quý vị về các triệu

**chứng.** Tìm hiểu xem đối tác của quý vị có các vết lở loét hoặc phát ban trong ba tuần qua hay không. Các câu ví dụ cần hỏi là:

*“Tôi muốn đi thẳng vào chuyện tình dục, nhưng tôi cũng muốn đảm bảo rằng cả hai chúng ta đều cảm thấy khoẻ mạnh vì đang có mpox xuất hiện vào thời gian gần đây. Anh có vết phát ban hay vết loét nào gần đây không?”*

*“Tôi muốn đảm bảo rằng cả hai chúng ta đều có chung suy nghĩ về mpox. Tôi không có bất kỳ vết phát ban hay vết loét mới nào và cảm thấy hoàn toàn khoẻ mạnh. Còn anh thì sao?”*

**Hãy cân nhắc về việc quan hệ tình dục khi quý vị vẫn mặc quần áo.** Giảm tiếp xúc da kề da càng nhiều càng tốt. Quần áo, đồ da hoặc đồ làm bằng mút cao su sẽ tạo ra rào cản khi tiếp xúc da kề da. Đảm bảo giặt sạch quần áo và đồ dùng giữa các đối tác và sau khi sử dụng.

**Có rất nhiều cách để quý vị chăm sóc bản thân:** Quý vị có thể quyết định tạm dừng hoạt động tình dục. Nếu quý vị vẫn muốn hoạt động tình dục, hãy quan hệ tình dục trực tuyến mà không tiếp xúc trực tiếp, quan hệ tình dục qua điện thoại hoặc thủ dâm với nhau ở khoảng cách xa mà không cần chạm vào nhau.

**Hãy sử dụng bao cao su để giảm tiếp xúc.** Bao cao su có thể giúp quý vị giảm tiếp xúc với mpox, tuy nhiên chỉ sử dụng bao cao su thì không đủ để ngăn ngừa mpox. Quý vị vẫn có thể bị phơi nhiễm nếu tiếp xúc da kề da hoặc dùng chung chăn ga gối đệm/khăn tắm.

**Việc kỳ thị những người nhiễm bệnh là hành động gây hại, bất kỳ ai cũng có thể bị nhiễm mpox, bất kể khuynh hướng tính dục, giới tính hay tuổi tác của họ như thế nào.**

**Hãy giữ liên lạc.** Nếu quý vị đang tham gia kết nối tình dục ẩn danh, hãy chia sẻ thông tin liên hệ với bất kỳ đối tác mới nào để cho phép việc theo dõi nếu quý vị hoặc đối tác phát triển các triệu chứng hay được chẩn đoán mắc mpox.

**Nếu quý vị nhận được thông báo từ một người mà mình từng quan hệ tình dục, hãy nghiêm túc xem xét điều này.** Gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị càng sớm càng tốt. Nếu quý vị đã tiếp xúc và chưa có các triệu chứng, hãy thông báo với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe về việc tiêm phòng. Nếu quý vị được chẩn đoán mắc mpox, hãy cho đối tác của quý vị biết để đảm bảo họ tìm biện pháp chăm



Để biết thêm thông tin, hãy truy cập [doh.wa.gov/mpox](https://doh.wa.gov/mpox) hoặc gọi tới số 1-833-829-HELP

DOH 348-914 April 2023 Vietnamese

Để yêu cầu tài liệu này ở các định dạng khác, hãy gọi 1-800-525-0127. Khách hàng bị khiếm thính hoặc khó nghe, vui lòng gọi 711 (Washington Relay) hoặc gửi email đến [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).