

# मंकीपॉक्स:

प्रसार को रोकने के लिए सभी को जो पता होना चाहिए

(**Moxx**: What Everyone Needs to Know to Prevent the Spread)



वर्तमान मंकीपॉक्स का प्रकोप LGBTQ+ समुदाय को प्रभावित कर रहा है जहां अधिकांश मामले समलैंगिक, उभयलिंगी या अन्य पुरुषों में जो पुरुषों के साथ यौन संबंध रखते हैं में पाए जा रहे हैं, लेकिन केवल उन तक सीमित नहीं है। मंकीपॉक्स किसी भी व्यक्ति को हो सकता है और उसके द्वारा फैल सकता है। किसी एक समुदाय को दोष देना सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रयासों को नुकसान पहुंचा सकता है और इसके कारण प्रदाता अन्य लोगों में मंकीपॉक्स को पहचानने से चूक सकते हैं।



## मंकीपॉक्स क्या है और यह कैसे फैलता है?

- मंकीपॉक्स एक दुर्लभ किंतु संभाव्य गंभीर बीमारी है जो मंकीपॉक्स वायरस के कारण होती है। यह चेचक वायरस की प्रजाति का ही वायरस है।
- मंकीपॉक्स एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में आसानी से नहीं फैलता है। मंकीपॉक्स संक्रमित व्यक्ति के साथ घनिष्ठ, व्यक्तिगत, अक्सर त्वचा से त्वचा के संपर्क के बाद लोग संक्रमित हो सकते हैं। इसमें शामिल हैं:



मंकीपॉक्स से संक्रमित व्यक्ति के मंकीपॉक्स चकत्ते, पपड़ी या शरीर के तरल पदार्थ के सीधे संपर्क में आने से।



उन वस्तुओं को छूना या उपयोग करना जिनका हाल ही में मंकीपॉक्स संक्रमित व्यक्ति ने उपयोग किया है जैसे, बिस्तर, तौलिये, टूथब्रश और सेक्स टॉयज।



मंकीपॉक्स संक्रमित व्यक्ति के साथ किसी भी प्रकार का यौन संबंध रखना (मौखिक, गुदा, और योनि) या जननांगों या गुदा को छूना।



लंबे समय तक आमने-सामने संपर्क रहना। इसमें चुंबन, आलिंगन, सटकर लेटना और एक ही बिस्तर पर सोना शामिल हो सकता है।



## इसके लक्षण क्या हैं?

- मंकीपॉक्स के लक्षण आमतौर पर वायरस के संपर्क में आने के 4-14 दिनों बाद शुरू होते हैं। मंकीपॉक्स में आमतौर पर नये चकत्ते शामिल होते हैं जिनका स्पष्टीकरण नहीं होता है। अन्य लक्षणों में शामिल हो सकते हैं:
  - बुखार
  - मांसपेशी में दर्द
  - सूजी हुई लिम्फ नोड्स
  - सिरदर्द
- मंकीपॉक्स के चकत्ते अक्सर बुखार आने के बाद एक से तीन दिन के अंदर विकसित होते हैं। कुछ लोगों को पहले चकत्ते या घाव हो सकते हैं, फिर दूसरे लक्षण दिखाई देते हैं या केवल चकत्ते विकसित होते हैं।
- ये चकत्ते जननांगों, गुदा, मुंह और शरीर के अन्य सामान्य भागों के पास या उन पर हो सकते हैं। ये सिफीलिस, हर्पिज या अन्य आम त्वचा चकत्तों के समान दिख सकते हैं।



## इसकी रोकथाम कैसे की जा सकती है?

- त्वचा से त्वचा का संपर्क बढ़ने से आपको मंकीपॉक्स होने का खतरा बढ़ जाता है। विचार करें कि सामाजिक समारोहों में जाने से त्वचा से त्वचा का कितना संपर्क हो सकता है। चुंबन और पेय साझा करने जैसी गतिविधियों से सावधान रहें। दूसरों के चकत्तों या घावों को छूने से बचें और यदि आप बीमार हैं या आपको कोई चकत्ते या घाव हैं तो घर पर रहें।
- Wisconsin Department of Health Services (स्वास्थ्य सेवा विभाग) निम्नलिखित के लिए टीकाकरण की सिफारिश करता है:
  - जो लोग किसी मंकीपॉक्स संक्रमित व्यक्ति के ज्ञात संपर्क में आए थे।
  - कुछ जोखिम कारकों वाले लोग जिनके मंकीपॉक्स के संपर्क में आये हुए होने की अधिक संभावना है, भले ही उनका मंकीपॉक्स पुष्टिकृत व्यक्ति के साथ प्रलेखित संपर्क न हुआ हो।

**DHS मंकीपॉक्स वैक्सीन वेबसाइट पर जाकर पता करें कि क्या आपके लिए मंकीपॉक्स वैक्सीन की सिफारिश की गई है और आप कहां अपॉइंटमेंट ले सकते हैं।**

### यदि आपको या आपके साथी को मंकीपॉक्स है तो अपना जोखिम कम करें:

- यदि आप ऐसा करने में सुरक्षित महसूस करते हैं, तो अपने साथी से हाल की बीमारी के बारे में बात करें और आप या आपके साथी के शरीर पर मौजूद किसी भी चकत्ते से अवगत रहें।
- यदि आपको या आपके साथी को कोई नया या अस्पष्टीकृत चकत्ता है तो यौन संबंध बनाने से बचें। यदि आपको या आपके साथी को मंकीपॉक्स हो जाता है और आप यौन संबंध बनाना चाहते हैं, तो मंकीपॉक्स फैलने के जोखिम को निम्न द्वारा कम करें:
  - वर्चुअल यौन संबंध बनाएं या एक-दूसरे को छुए बिना साथ में हस्तमैथुन करना।
  - चुंबन और लंबे समय तक आमने-सामने संपर्क से बचना।
  - यौन संबंध के बाद अपने हाथ, सेक्स टॉयज और सभी कपड़े (बिस्तर, तौलिये, कपड़े) धोना।

### उन स्थानों पर अपना जोखिम कम करना जहां मंकीपॉक्स फैलने की संभावना है:

- सोचें कि आप जिन कार्यक्रमों में उपस्थित होंगे, जैसे रेव्स, पार्टियों, या त्योहारों में कितना करीबी, व्यक्तिगत, त्वचा से त्वचा का संपर्क हो सकता है।
- कम कपड़े पहनने से दूसरों के साथ त्वचा से त्वचा का संपर्क होने और मंकीपॉक्स के संपर्क में आने का जोखिम बढ़ सकता है। दूसरों की त्वचा पर दिखे हुए किसी भी चकत्ते से बचें और त्वचा से त्वचा का संपर्क कम से कम करें।



## क्या इसका कोई इलाज है?

अधिकांश मंकीपॉक्स संक्रमित लोग 2 से 4 सप्ताह में ठीक हो जाते हैं। चेचक के इलाज के लिए उपयोग की जाने वाली एंटीवायरल दवाओं का उपयोग मंकीपॉक्स के इलाज के लिए किया जा सकता है।

