

मंकीपाँक्सः कॉलेज छात्रों को क्या पता होना चाहिए

(Mpox: What College Students Need to Know)



मंकीपाँक्स क्या है?

मंकीपाँक्स एक दुर्लभ बीमारी है जो मंकीपाँक्स वायरस के कारण होती है।

- यदि आप मंकीपाँक्स से बीमार होते हैं, तो आपको बुखार, ठिठुरन, दर्द, सूजी हुई लिम्फ नोड्स और उसके बाद चकत्ते का अनुभव हो सकता है।
 - कुछ लोगों को बिना अन्य लक्षणों के चकत्ते हो सकते हैं।
 - लक्षण आमतौर पर वायरस के संपर्क में आने के 4-14 दिनों बाद शुरू होते हैं।
 - चकत्ते बहुत दर्दनाक हो सकते हैं और सख्त, गोल, तरल पदार्थ या मवाद से भरे घावों की तरह दिखने वाले फोड़ों में बदल सकते हैं।
- भले ही अधिकांश लोग 2 से 4 सप्ताह में बिना किसी दवा के ठीक हो जाते हैं, लेकिन यदि आपके शरीर पर नए या रहस्यमय चकत्ते हैं, तो परीक्षण के बारे में स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें।



मंकीपाँक्स कैसे फैलता है?

मंकीपाँक्स एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में आसानी से नहीं फैलता है।

मंकीपाँक्स संक्रमित व्यक्ति के साथ घनिष्ठ, व्यक्तिगत, अक्सर त्वचा से त्वचा के संपर्क के बाद लोग संक्रमित हो सकते हैं। इसमें शामिल हैं:



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



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



मंकीपाँक्स 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।





इसकी रोकथाम कैसे की जा सकती है?

मंकीपॉक्स से खुद को बचाने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि ऐसे किसी भी व्यक्ति के साथ त्वचा से त्वचा का संपर्क होने से बचें जिसके शरीर पर मंकीपॉक्स के जैसे दिखने वाले चकत्ते हों।

यदि किसी मित्र या परिवार के सदस्य का मंकीपॉक्स का निदान होता है:

- उनके संपर्क में आने से बचें।
- यदि आपको उनके साथ 6 फीट के दायरे में रहने की आवश्यकता है तो अच्छी फिटिंग वाला मास्क या रेस्पिरैटर पहनें।
- बिस्तर, तौलिये, कपड़े या बर्तन जैसी चीजें साझा न करें।
- अपने हाथों को अक्सर साबुन और पानी से धोएं।
- यदि आपके शरीर पर नये या रहस्यमय चकत्ते आते हैं, तो स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें।

यदि किसी साथी को या ऐसे व्यक्ति को जिसके साथ आप यौन रूप से सक्रिय हैं:

- यौन संबंध या अन्य घनिष्ठ संपर्क जैसे गले लगाने और चुंबन लेने से बचें।
- यदि आप यौन संबंध बनाना चाहते हैं, तो मंकीपॉक्स फैलाने के अपने जोखिम को निम्न द्वारा कम करें:
 - वर्चुअल यौन संबंध बनाएं या एक-दूसरे को छुए बिना साथ में हस्तमैथुन करना।
 - लंबे समय तक आमने-सामने संपर्क से बचना।
 - यौन संबंध के बाद अपने हाथ, सेक्स टॉयज और सभी कपड़े (बिस्तर, तौलिये, कपड़े) धोना।

यदि आपको लगता है कि आपको मंकीपॉक्स है तो क्या करें?

किसी डॉक्टर से या अपने स्कूल स्वास्थ्य चिकित्सालय से संपर्क करें और मंकीपॉक्स की जांच कराने के बारे में पूछें और निम्नलिखित कदम उठाएं:



चकत्तों वाले सभी हिस्सों को ढकें और मास्क पहनें।



दूसरों से अलग रहें। यदि आपका परीक्षण पॉजिटिव आता है तो तब तक अलग रहें जब तक कि सभी पपड़ियाँ गिर न जाएं और त्वचा की एक नई परत न बन जाए।



दूसरों को छूने या वस्तुओं को साझा करने से बचें।



उपचार और टीकाकरण विकल्पों के बारे में पूछें।



अपने हाथों को अक्सर धोएं।



उन सभी व्यक्तियों से संपर्क करें जिनके साथ आपका पिछले 21 दिनों के भीतर निकट, व्यक्तिगत या यौन संपर्क हुआ हो।