DEPARTMENT OF HEALTH

የዝንጀሮ ፈንጣጣ፦ እውነታዎቹን ይረዱ

መሰረታዊ ነገሮች

- የዝንጀሮ ፈንጣጣ (MPX) አልፎ አልፎ የሚከሰት የቫይረስ በሽታ ነው።
- ወሲባዊ ዝንባሌያቸው ወይም የጾታ ማንነታቸው ምንም ይሁን ምን፣ ማንኛውም ሰውMPX ሊይዘው ይችላል።
- ከሜይ አጋማሽ 2022 ጀምሮ፣ ህመሞቹ በተለምዶ በማይከሰቱባት በአሜሪካ ውስጥ የ MPX በሽተኞች ተገኝተዋል።

እንዴት እንደሚሰራጭ

MPX የሚከተሉትን ጨምሮ፣ በቅርብ እና/ወይም በቆዳ ለቆዳ ንክኪ ወደ ማንኛውም ሰው ሊሰራጭ ይችላል፦

- በ MPX በተያዘ ሰው የመተንፈሻ አካላት ብናኞች ወይም ፈሳሾች አማካኝነት።
- ከሽፍታ፣ ቁስሎች፣ ወይም የቆዳ ቅርፊቶች ጋር ቀጥተኛ የሆነ ንክኪ።
- እንደ መሳሳም፣ መተቃቀፍ፣ ወይም ግብረስጋ ግንኙነት ያለ፣ ጥልቅ የሆነ የቅርብ ግንኙነት።
- በ MPX የተያዘ ሰው ተጠቅሞባቸው ከነበሩ ልብስ፣ አልጋ ልብስ፣ እና ሌሎች ነገሮች ጋር ንክኪ ማድረግ።

መከላከያ

- የወሲብ አጋሮችዎን ቁጥር ይገድቡ።
- MPX የሚመስል ሽፍታ ካለባቸው ሰዎች የቅርብ፣ የቆዳ ለቆዳ ንክኪ ከማድረግ ይቆጠቡ።
- MPX ያለበትን ሰው አልጋ ልብስ፣ ፎጣዎች፣ ወይም ልብስ አይንኩ።
- እጆችዎን በተደጋጋሚ በሳሙና እና በውሃ ይታጠቡ ወይም አልኮል ላይ የተመሰረተ የእጅ ማጽጃ ይጠቀሙ።

ምልክቶች

በፊት ላይ፣ በአፍ ውስጥ፣ እና እንደ እጆች፣ እግር፣ ደረት፣ የመራቢያ አካላት ወይም ፊንጢጣ ያሉ ሌሎች የአካል ክፍሎች ላይ የሚወጡ ብጉር ወይም ውሃ የቋጠረ የሚመስል ሽፍታ።

ሌሎች የዝንጀሮ ፈንጣጣ ምልክቶች የሚከተሉትን ሊያካትቱ ይችላሉ፦

- ትኩሳት ወይም ብርድ ብርድ ማለት
- የሊምፍ ዕጢዎች ማበጥ
- ራስ ምታት
- ድካም
- የሰውነት ህመሞች (ጡንቻ እና ጀርባን ጨምሮ)

አንዳንድ ሰዎች አንድ ብቻ ቁስል፣ እብጠት፣ ወይም የቆዳ ርፊት ሊኖርባቸው ይችላል። ይህ ኦንላይን ከሚመለከቷቸው ምስሎች የተለየ ሊመስል ይችላል።

አዲስ ሽፍታ፣ ቁስሎች፣ ወይም ሌሎች ምልክቶች ካለብዎት

- የጤና እንክብካቤ አቅራቢ እስከሚጎበኙ ድረስ ከሌሎች ጋር የቅርብ ግንኙነት ከማድረግ ይቆጠቡ።
- የ MPX ምርመራ ስለማድረግ ከጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ፣ ከአካባቢዎ ክሊኒክ፣ ወይም የ STI የምርመራ ጣቢያ ጋር ይነጋገሩ፦ ይመርመሩ (https://gettested.cdc.gov/)።
- ለእርስዎ የ MPX ምርመራ ለማድረግ፣ አቅራቢው ሽፍታዎን ወይም ቁስሎችዎን ይጠርጋል።
- ይህ ቫይረስ በቅርብ ጊዜ በጎበኙት ማህበረሰብ ውስጥ ወይም ሃገሮች ውስጥ እየተሰራጨ እንደሆነ ለአቅራቢዎ ያስታውሱ።

ተመርምረው ከሆነ

- የጤና እንክብካቤ አቅራቢ ምክሮችን ይከተሉ።
- ቁስሎችዎ እስኪድኑ እና አዲስ የቆዳ ሽፋን እስኪፈጠር ድረስ ከሌሎች ጋር የቅርብ ንክኪ ከማድረግ ይቆጠቡ። ይህ ከ 3-4 ሳምንታት ሊወስድ ይችላል።

ለተጨማሪ መረጃ፣ የዝንጀሮ ፈንጣጣ (www.health.state.mn.us/diseases/mpox/index.html) የሚለውን ይጎብኙ።

Minnesota Department of Health
www.health.state.mn.us

09/30/2024 (Amharic)

ይህን መረጃ በሌላ ቅርጸት ለማግኘት፣ በሚከተለው ቁጥር ይደውሉ፦ 651-201-5414።