

# Mpox (Virusi vya Tumbili)

## Karatasi ya Ukweli

### Je, nini maana ya mpox?

Mpox ni ugonjwa unaosababishwa na virusi vya tumbili. Tangu Mei 2022, kumekuwa na ongezeko la kimataifa la mpox, ikiwa ni pamoja na Australia.

Maambukizi mara nyingi hutokea kutoka kwenye ngozi moja kwenda ngozi nyingine au shughuli za ngono. Watu walioko katika hatari kubwa ya mpox katika NSW ni wanaume wanaofanya ngono na wanaume wengine.

Tangu Januari 2023, kumekuwa na mlipuko wa aina kali zaidi ya mpox katika Afrika ya kati na ya mashariki.

### Je, dalili za mpox ni zipi?

Dalili kwa kawaida huanza siku 3 hadi 21 baada ya kuambukizwa.

Watu wengine hupata dalili za mapema kama vile:

- homa au baridi
- maumivu ya kichwa
- maumivu ya misuli na ya mgongo
- uchovu
- nodi za limfu zilizovimba.

Mara nyingi dalili zinajumuisha:

- vipele, vidonda vinavyofanana na chunusi au vidonda, hasa katika maeneo ambayo ni vigumu kuona kama vile sehemu za siri, mkundu au matakoni
- vidonda, mipasuko au vidonda vya mdomoni
- maumivu ya mkunduni (maumivu ndani na karibu na mkundu), ambayo yanaweza kutokea bila upele.

Watu walio na mpox wanaweza kuambukizwa hadi siku 4 kabla ya dalili kuanza.

Watu wenye ugonjwa wa mpox huambukiza hadi:

- vidonda vyote vimeganda
- masalia ya upele yamedondoka na tabaka jipya la ngozi limetokea tena chini yake
- maumivu yoyote ya mkunduni yameisha kabisa.

Watu wengi wenye mpox hupata nafuu ndani ya wiki chache bila kuhitaji matibabu yoyote maalum.

---

## Je, mpox inasambaa namna gani?

Mpox nchini Australia inaenea zaidi kupitia ngono. Mpox huenea kwa:

- kugusana ngozi kwa ngozi na mwenye vipele, malengelenge au vidonda
- kugusa shahawa na majimaji mengine ya mwili kutoka kwa mtu aliye na mpox.

Mpox inaweza kuenea pia kwa:

- kugusa vitu vilivyochafuliwa, kama vile matandiko au nguo, au
- mguso wa uso kwa uso kwa muda mrefu na mtu mwenye mpox, lakini hii ni nadra.

---

## Je, ninawezaje kujilinda kutoka na mpox?

Kuna [chanjo](#) kulinda dhidi ya mpox inayoitwa JYNNEOS. Tafuta kujua ni nani anayepaswa kupewa chanjo na jinsi ya kuweka miadi ya chanjo yako [hapa](#):

Njia zingine za kujikinga na mpox:

- kubadilishana taarifa za mawasiliano na wenzi wa ngono. Hii ina maana kwamba ikiwa mpenzi anapata mpox unaweza kuwasiliana na kupewa chanjo ya kuzuia mpox (chanjo ya kuzuia baada ya kuambukizwa) ([post-exposure preventative vaccination](#))
- kuepuka kuwasiliana kwa karibu na watu ambao wana mpox au dalili za mpox
- kuepuka kugusa vifaa vilivyoambukizwa, kama vile matandiko au taulo kutoka kwa mtu mwenye mpox
- kufanya mazoezi ya usafi wa mikono.

Kwa habari juu ya kujikinga na mpox wakati wa kusafiri nje ya nchi, ona [Mpox: Taarifa kwa wasafiri kwenda nje ya nchi](#).

---

## Je, mpox hugunduliwa na kutibiwa namna gani?

Mpox hugunduliwa na usufi wa majimaji zilizochukuliwa kutoka maeneo yaliyoathirika.

Watu wengi walio na mpox wanaweza kudhibiti dalili nyumbani kwa kukaa na maji na kuchukua dawa za kupunguza maumivu kutoka duka la madawa. Ikiwa unapata mpox, daktari wako atafuatilia dalili zako.

Watu ambao wanaugua sana wanaweza kuhitaji kwenda hospitalini. Wanaweza kupewa dawa ya kudhibiti homa au maumivu, au dawa za kuzuia virusi.

---

## Taarifa zaidi

Pigia simu daktari wako au kliniki ya afya ya ngono ya karibu mara moja ikiwa unafikiri unaweza kuwa na dalili za mpox.

Ikiwa una maswali kuhusu mpox, piga simu kwa Infolink ya Afya ya Ngono ya NSW kwa 1800 451 624.

Katika hali ya dharura, piga simu Sifuri Tatu (000) mara moja.

Kwa usaidizi wa bila malipo katika lugha yako, pigia Huduma ya Kutafsiri na Ukalimani kwa nambari 13 14 50.