

Taarifa kwa watu ambao wamekaribiana na mtu mwenye mpox (virusi vya tumbili)

(Information for people who have been in contact with mpox)

Je, nitajuaje kama nimekaribiana na mtu mwenye mpox?

Mtaalamu wa afya kutoka kliniki ya afya ya ngono au kitengo cha afya ya umma (PHU), atakujulisha kuwa umekaribiana na mtu aliye na mpox.

Unaweza pia kuambiwa na mtu unayemjua kuwa wewe ni mtu wa karibu naye.

Sababu ambazo wewe unaweza kuwa mtu wa karibu:

- Ulifanya mapenzi na mtu ambaye sasa ana mpox
- Uligusana kimwili na mtu mwenye mpox
- Unaishi na mtu mwenye mpox
- Huenda umegusana na vitu vilivyochafuliwa, kama vile matandiko au nguo.

Ikiwa unawasiliana na mtu ambaye na mpox unaweza kuwasiliana na PHU yako kwa 1300 066 055 ikiwa una wasiwasi yoyote.

Je, nifanye nini ikiwa mimi ni mtu wa karibu na mtu ambaye ana mpox?

Kuna hatari ya kuugua mpox kwa siku 21 baada ya kukutana mara ya mwisho na mtu mwenye mpox. Kwa muda wa siku 21, watu wote ambao wamekuwa karibu na mtu aliye na mpox wanapaswa:

- fuatilia kwa karibu alama au dalili zozote za mpox
- pima halijoto yako ikiwa unajisikia vibaya
- osha mikono yako kwa sabuni na maji au tumia sanitaiza yenye pombe mara kwa mara
- epuka kugusana kwa karibu na watu walio katika hatari kubwa ya kuambukizwa (watoto wadogo, wazee, watu walio na kinga dhaifu, na wajawazito)
- usitoe damu, seli, tishu, maziwa ya mama, shahawa, au viungo vingine vya mwili.

Ikiwa ulifanya ngono au mgusano wa karibu na mtu mwenye mpox, kwa siku 21 unapaswa:

- usifanye ngono
- epuka kugusana kwa karibu kimwili na watu wengine.

Ikiwa unafanya kazi katika huduma ya afya, utunzaji wa watoto au utunzaji wa wazee, tafadhali wasiliana na PHU ya eneo lako kwa 1300 066 055 ili waweze kukuambia unachohitaji kufanya ili kukomesha kuenea kwa mpox kwa wengine katika eneo lako la kazi.

Je, nipate chanjo ya mpox?

Ikiwa ni chini ya siku 14 tangu ulipogusana na mtu mwenye mpox mara ya mwisho na bado hujapokea dozi mbili za chanjo ya mpox unapendekezwa kuchukua chanjo ya mpox ([mpox vaccine](#)) kama chanjo ya kuzuia baada ya kuambukizwa (PEPV). Chanjo hufanya kazi vyema zaidi inapotolewa mapema (ikiwezekana ndani ya siku 4 baada ya kugusana na mpox), lakini bado hutoa kinga baada ya muda huu.

Ikiwa unastahiki kupata chanjo ya mpox unapaswa kupata chanjo hata ikiwa ni zaidi ya siku 14 tangu ulipokutana mara ya mwisho na mtu kutoka mpox. Jua ni nani anayepaswa kupewa chanjo na jinsi ya kuweka nafasi ya chanjo yako [hapa](#).

Chanjo ni bure, hata kama huna kadi ya Medicare.

Je, dalili za mpox ni zipi?

Dalili kawaida huanza siku 3 hadi 21 baada ya kugusana na mtu mwenye mpox.

Watu wengine hupata dalili za mapema kama vile:

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

Dalili za kawaida ni pamoja na

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

Watu ambao tayari wamechanjwa dhidi ya mpox wanaweza kuwa na dalili zisizo kali, kama vile kidonda kimoja.

Watu walio na maambukizo ya mpox wanaweza kuambukiza hadi siku 4 kabla ya dalili kuanza. Watu wenye ugonjwa wa mpox huambukiza hadi:

- vidonda vyote vimeganda
- vigaga vimedondoka na tabaka jipya la ngozi limetokea kwa chini
- maumivu yoyote ya mkundu yameisha kabisa.

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

Je, ninapaswa kupimwa mpox?

Ikiwa unapata dalili za mpox, unapaswa:

- funika vidonda vilivyo wazi kwa nguo au bandeji
- piga simu kwa daktari wako au [kliniki ya afya ya ngono ya karibu \(SHC\)](#), uliza kupimwa na uwajulishe kuwa wewe umwekuwa karibu na mtu mwenye mpox.
- pigia simu PHU kwa **1300 066 055** haraka iwezekanavyo
- katika dharura, piga simu Sifuri mara Tatu (000) mara moja na uwaambie kuwa wewe ni mtu alikuwa karibu na mtu mwenye mpox.

Upimaji haupendekezwi isipokuwa unapopata dalili za mpox.

Ikiwa una wasiwasi wowote unaweza kumpigia simu daktari wako au [kliniki ya afya ya ngono ya karibu \(SHC\)](#).

Je, ni msaada gani mwingine unapatikana?

- Msaada unapatikana kupitia: [ACON's support services](#) – Hutoa huduma mbalimbali za ushauri nasaha bila malipo na nafuu kwa watu wazima wa LGBTQ+ katika NSW – (02) 9206 2000
 - [QLife](#) – Huduma ya kitaifa na isiyojulikana ya ushauri nasaha mtandaoni inayofanya kazi na wanajamii wa LGBTQ+ – 1800 184 527
 - [NSW Mental Health Line](#) – 1800 011 511
 - [Beyond Blue](#) – 1800 512 348
 - [Lifeline](#) – 13 11 14
-

Taarifa zaidi

Soma NSW Health [karatasi ya ukweli ya Mpox](#) au tembelea tovuti ya NSW Health

www.health.nsw.gov.au. 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.