World Health Organization

Mpox FAQs

Extra ingat tayo para **iwas Mpox**!
Sundin ang preventive measures para sa sarili, pamilya, at komunidad.

Ano ang Mpox?

Ito ay isang sakit na dulot ng *Mpox virus* na may mga sintomas na kahalintulad sa smallpox. Kadalasan ay hindi ito nakakamatay ngunit nakakahawa.

Ano ang mga sintomas ng Mpox?

Ang mga sumusunod ay mga karaniwang sintomas ng sakit na ito:

- Lagnat
- Pagsakit ng ulo
- Pananakit ng katawan
- Kulani
- Chills o Panginginig
- Matinding pagkapagod
- Pananakit ng lalamunan, ubo, baradong ilong
- **Pagpapantal na mukhang pimples o malilit na paltos (blisters) sa**
  - Mukha
  - Loob ng bibig
  - Kamay
  - Paa
  - Dibdib
  - Ari
  - Puwet

Ilang araw ang pagkakaroon at paggaling sa sakit na ito?

Incubation period (Bilang ng araw mula pagkahawa hanggang unang sintomas)	Tagal ng sintomas (Tipikal na tagal ng sakit hanggang sa gumaling ito)
5 araw - 3 linggo	**2 - 4 linggo**

Paano kumakalat ang Mpox?

Naipapasa ang sakit na ito sa pamamagitan ng:

- Skin-to-Skin Contact sa pantal, butlig, paltos, at likido mula sa katawan ng may Mpox
- Mga likido mula sa katawan ng maysakit tulad ng laway, sipon, plema.
- Contact sa mga tela or surface na kontaminado ng mga likidong ito.
- Mula sa inang may Mpox sa kanyang sanggol sa sinapupunan

Ano ang mga aktibidad na nagpapataas ng exposure sa sakit na ito?

Ang exposure sa Mpox virus ay tumataas sa mga aktibidad na may mataas na skin-to-skin exposure tulad ng:

Pakikipagsiksikan

Matagalang pakikisalamuha sa iba

Pakikipagtalik (oral, vaginal, anal)

Pagmamasahe ng katawan

Pakikipaghalikan

Pakikipagyakapan

May gamot ba o bakuna laban sa Mpox?

Sa ngayon ay wala pang tiyak na gamutan laban sa Mpox. Nagbibigay tayo ng alaga at gamutan base sa mga sintomas ng pasyente (hal: paracetamol para sa lagnat at hapdi dulot ng pantal)

Ano ang dapat kong gawin para maiwasan ang Mpox?

Protektahan ang sarili gamit ang minimum public health standards

Kung maaari ay magsuot ng long-sleeves at pantalon upang matakpan ang balat

Magsuot ng facemask

I-sanitize ang mga kamay

Iwasan ang pakikipagsiksikan

Isa bang Sexually Transmitted Disease ang Mpox?

Ang Mpox ay hindi pa itinuturing na isang Sexually Transmitted Infection (STI) ngunit kadalasan ay naipapasa ito dahil sa skin-to-skin contact habang nakikipagtalik o sa mga iba pang intimate na aktibidad.

Ako ay sexually active o may planong makipagsex? Paano ko maiiwasan ang Mpox?

Maging maingat sa pakikipagtalik

- Kilalanin nang mabuti ang kapartner at alamin kung may kakaibang mga pantal, butlig, at paltos
- Limitahan muna ang bilang ng sexual partners. Tumataas ang risk of exposure sa monkeypox sa mga taong may iba't-ibang sexual partners
- Kahit na ang monogamous relationships (iisa ang partner) ay kailangang mag-ingat at alamin ang exposure ng isa't-isa

Practice safer sex

- Go virtual! Gumamit ng video call kasama ang partner na pinagkakatiwalaan mo!
- No touch! Maaaring magself-pleasure muna nang magkahiwalay ang magpartner!

May mga sintomas ako ng Mpox. Ano ang dapat kong gawin?

- ✓ Mag-isolate at iwasan ang physical contact sa ibang tao
- ✓ Wag hawakan o kamutin ang mga pantal, butlig, at paltos
- ✓ Madalas na i-sanitize ang mga kamay
- ✓ Magsuot ng long sleeves, pantalon, at face mask
- ✓ Komunsulta agad sa iyong pinakamalapit na health facility at ipagbigay alam ang iyong history at sintomas

Sources: US Center for Disease Control and Prevention, World Health Organization