NYC Health

নিজেকে ও অন্যদেরকে যেভাবে মাঙ্কিপক্স থেকে সুরক্ষিত রাখবেন

নিউ ইয়র্ক সিটিতে (New York City, NYC), সারা দেশে এবং বিশ্বব্যাপী মাঙ্কিপক্স ছড়িয়ে পড়ায়, নিম্নলিখিত তথ্যগুলি আপনার নিজেকে এবং অন্যদের রক্ষা করতে সাহায্য করতে পারে।

মাঙ্কিপক্স COVID-19 কীভাবে ছড়ায়?
বর্তমান প্রাদুর্ভাবে, মাঙ্কিপক্স ভাইরাসটি:

- প্রধানত ওরাল, এনাল বা ভ্যাজাইনাল সেক্স বা অন্যান্য ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শ, যেমন রিমিং, আলিঙ্গন, চুম্বন, কামড়, আলিঙ্গন বা মাসাজের মাধ্যমে ছড়াচ্ছে
- ভাইরাস আছে এমন কারো ফুসকুড়ি বা ক্ষতগুলির সাথে সরাসরি যোগাযোগের মাধ্যমে; পোশাক, বিছানা, তোয়ালে বা তাদের ব্যবহৃত অন্যান্য আইটেমের সংস্পর্শে আসা থেকে; এবং দীর্ঘক্ষণ মুখোমুখি যোগাযোগ থেকে ছড়িয়ে পড়তে পারে
- যখন মানুষের উপসর্গ থাকে তখন ছড়িয়ে পড়ে, তবে এটি লক্ষণগুলি শুরু হওয়ার আগে নাকি শেষ হওয়ার পরে ছড়িয়ে পড়ে তা জানার জন্য বিশেষজ্ঞরা এখনও গবেষণা করছেন
- বীর্য, লালা, বিষ্ঠা (মল) এবং শরীরের অন্যান্য তরলের মাধ্যমে ছড়িয়ে পড়তে পারে - বিশেষজ্ঞরা এখনও এটি সম্ভব কিনা তা নিয়ে গবেষণা করছেন

আমার মাঙ্কিপক্স হলে কী ঘটতে পারে?
বর্তমান প্রাদুর্ভাবে, হাসপাতালে ভর্তি এবং মাঙ্কিপক্স থেকে মৃত্যু বিরল। সব চেয়ে সাধারণ উপসর্গ হল ফুসকুড়ি বা ক্ষত যা পিম্পল বা ফোস্কার মতো দেখতে হতে পারে। ফুসকুড়ি এবং ক্ষত সারা শরীরে বা যৌনাঙ্গ, মলদ্বার এবং মুখের আশেপাশে ও ভিতরে সহ নির্দিষ্ট কিছু অংশে হতে পারে এবং দুই থেকে চার সপ্তাহ স্থায়ী হতে পারে। ফুসকুড়ি অত্যন্ত চুলকানি এবং বেদনাদায়ক হতে পারে এবং দৈনন্দিন কাজকর্মে বাধা দিতে পারে। মলদ্বার বা মূত্রনালীতে ক্ষত হলে তা বাথরুমে যাওয়া কঠিন করে তুলতে পারে। কিছু লোকের ফ্লুর মতো উপসর্গও থাকে যেমন গলা ব্যথা, জ্বর এবং ক্লান্তি। মাঙ্কিপক্স সংক্রমণের জটিলতার মধ্যে রয়েছে রেকটাল লাইনিং এর প্রদাহ (প্রোক্টাইটিস)। এমনকি সুস্থ হওয়ার পরেও, যে সব জায়গায় ক্ষত হয়েছিল সেখানে দাগ থেকে যেতে পারে। আমরা জানি না যে মাঙ্কিপক্স দীর্ঘ-মেয়াদী স্বাস্থ্য সমস্যা তৈরি করে কিনা।

কাদের মাঙ্কিপক্স হওয়ার ঝুঁকি সবচেয়ে বেশি রয়েছে?
যে কেউ মাঙ্কিপক্সে আক্রান্ত হতে পারেন। যাইহোক, বর্তমান ঘটনাগুলির উপর ভিত্তি করে, ভাইরাসটি সমকামী, উভকামী এবং অন্যান্য পুরুষরা যারা অন্য পুরুষদের সাথে যৌন সম্পর্ক স্থাপন করেন; ট্রান্সজেন্ডার মানুষ; লিঙ্গ-অসঙ্গতিপূর্ণ মানুষ; এবং ননবাইনারি মানুষদের সামাজিক চক্রের মধ্যে ছড়াচ্ছে। এই সামাজিক চক্রগুলোর মধ্যে যাদের **একাধিক বা পরিচয়বিহীন যৌনসঙ্গী** রয়েছে তারা সংক্রমণের উচ্চ ঝুঁকিতে আছেন। পরিচয়বিহীন যৌনতা বা অন্যান্য ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শ, যা হতে পারে রেভস, ক্লাব এবং সেক্স পার্টিতে, সউনাতে, বা অনলাইন অ্যাপস বা সোশ্যাল মিডিয়ার মাধ্যমে পরিচিত ব্যক্তিদের সাথে, তা সংক্রমণের ঝুঁকি বাড়ায়। যেহেতু মাঙ্কিপক্স যে কোনো ধরনের ত্বক থেকে ত্বকের দীর্ঘস্থায়ী সংস্পর্শের মাধ্যমে ছড়াতে পারে, তাই ক্লাব, রেভস, কনসার্ট, বড় পার্টি এবং অন্যান্য ভিড়ের অনুষ্ঠানে যাওয়াও ঝুঁকি বাড়াতে পারে যদি আপনি বা অন্যরা এমন পোশাক পরেন যা ত্বক উন্মুক্ত রাখে।

কারা মাঙ্কিপক্স থেকে গুরুতর রোগাক্রান্ত হওয়ার উচ্চ ঝুঁকিতে আছে?
এইচআইভি সহ রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা দুর্বল করে এমন অসুস্থতা রয়েছে এমন লোকেরা, গর্ভবতীগণ, বা অ্যাটোপিক ডার্মাটাইটিস (একজিমা) বা ত্বকের কিছু নির্দিষ্ট অন্যান্য রোগের ইতিহাস রয়েছে এমন ব্যক্তিদের গুরুতর রোগের ঝুঁকি বাড়তে পারে।

নিজেকে সুরক্ষিত রাখতে আমি কী করতে পারি?
যেহেতু বর্তমান প্রাদুর্ভাব অব্যাহত রয়েছে, মাঙ্কিপক্স থেকে নিজেকে রক্ষা করার সর্বোত্তম উপায় হল যৌনতা এবং একাধিক বা বেনামী সঙ্গীদের সাথে ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শ এড়িয়ে চলা।

আপনি যদি যৌনতা বা অন্য ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শ করতে চান তবে নিম্নলিখিত ব্যাপারগুলি আপনার ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করতে পারে, এমনকি যদি আপনি টিকাও নিয়ে থাকেন:

- আপনার সঙ্গীদের সংখ্যা হ্রাস করুন, বিশেষ করে যাদের আপনি চেনেন না বা যাদের সাম্প্রতিক যৌন ইতিহাস আপনি জানেন না।
- সেক্স পার্টি, সার্কিট পার্টি এবং অন্যান্য স্থানগুলি এড়িয়ে চলুন যেখানে লোকেরা যৌন মিলন এবং একাধিক ব্যক্তির সাথে অন্যান্য ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ করছে।
- আপনার সঙ্গীদের তাদের মাঙ্কিপক্সের লক্ষণ আছে কিনা এবং তাদের সাম্প্রতিক যৌন ইতিহাস সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন। মনে রাখবেন, কিছু লোক হয়তো জানেন না যে তাদের মাঙ্কিপক্স আছে, বিশেষ করে যদি তাদের শুধুমাত্র হালকা লক্ষণ বা উপসর্গ থাকে যা অন্যান্য অবস্থার সাথে মিলে যেতে পারে।
- যারা অসুস্থ বোধ করছেন তাদের কারো সাথে যৌনমিলন বা ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ করবেন না, বিশেষ করে যদি তাদের ফুসকুড়ি বা ক্ষত থাকে বা সম্প্রতি মাঙ্কিপক্সের সংস্পর্শে আসেন।
- আপনি যদি অসুস্থ থাকাকালীন কারো সাথে যৌনমিলন বা অন্য ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শ করতে চান, তাহলে সমস্ত ফুসকুড়ি এবং ক্ষত কাপড় বা সিল করা ব্যান্ডেজ দিয়ে ঢেকে দিন। এটি ফুসকুড়ি বা ক্ষতগুলির সংস্পর্শ থেকে সংক্রমণ কমাতে পারে, তবে সংক্রমণের অন্যান্য পদ্ধতি এখনও সম্ভব হতে পারে।
- যেহেতু বীর্যের মাধ্যমে ভাইরাস ছড়ানো সম্ভব, তাই যৌনমিলনের সময় ল্যাটেক্স কনডম ব্যবহার করুন।
- তোয়ালে, পোশাক, ফেটিশ গিয়ার, সেক্স টয় বা টুথব্রাশ শেয়ার করবেন না।
- আপনার হাত, ফেটিশ গিয়ার এবং বিছানা ধুয়ে নিন। সেক্স টয়সমূহ প্রতিটি ব্যবহার বা যৌন কার্যকলাপের পরে ধুয়ে ফেলা উচিৎ।

আমার উপসর্গগুলি থাকলে আমাকে কী করতে হবে?
যদি আপনার মাঙ্কিপক্স উপসর্গসমূহ থাকে, এমনকি সেগুলো মৃদু হলেও:

- অবিলম্বে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকে ফোন করুন। যদি আপনার তা না থাকে, তাহলে একটি NYC হেলথ + হাসপাতাল (NYC Health + Hospitals, H+H) অবস্থানের জন্য বা **H+H ভার্চুয়াল এক্সপ্রেস সেবা (H+H Virtual Express Care)** এ সংযোগ পাওয়ার জন্য **311** এ ফোন করুন। তাছাড়া আপনি আপনার নিকটস্থ একজন সেবা প্রদানকারী খুঁজতে **nyc.gov/health/map** ও ভিজিট করতে পারেন। অভিবাসন স্ট্যাটাস, বিমার আওতায় থাকা বা অর্থ প্রদানের ক্ষমতা নির্বিশেষে NYC তে পরিচর্যা উপলব্ধ।
- আপনি যাদের সাথে থাকেন তারা সহ, অন্য সবার সাথে ঘনিষ্ঠ শারীরিক সংযোগ এড়িয়ে চলুন। সেই সাথে, ক্লাব, পার্টি, বার ও অন্যান্য জনাকীর্ণ জায়গা এড়িয়ে চলুন।
- **nyc.gov/monkeypox** থেকে কীভাবে নিজের যত্ন নিতে হবে এবং ভাইরাস ছড়ানোর ঝুঁকি কমাতে হবে সে সম্পর্কে আরো জানুন।

আপনার যদি সম্প্রতি মাঙ্কিপক্স হয়ে থাকে, তাহলে আপনার ফুসকুড়ি এবং ক্ষত সেরে যাওয়া ও ত্বকের একটি নতুন স্তর তৈরি হওয়ার পর অন্তত আট সপ্তাহ সেক্সের সময় একটি ল্যাটেক্স কনডম ব্যবহার করুন - এটি বীর্যের মাধ্যমে ভাইরাস ছড়ানোর ক্ষেত্রে আপনার সঙ্গীদের রক্ষা করতে সাহায্য করবে।

আমার কী করা উচিত যদি আমার সাথে ঘনিষ্ঠ হয়েছিল এমন কোনো সঙ্গী আমাকে বলে যে তার মাঙ্কিপক্স আছে?

আপনি যদি সম্প্রতি মাঙ্কিপক্সে আক্রান্ত কারো সংস্পর্শে এসে থাকেন, তাহলে লক্ষণগুলি দেখুন, বিশেষ করে আপনার শরীরের কোথাও নতুন ফুসকুড়ি বা ক্ষত। আপনি টিকার জন্য উপযুক্ত কিনা তা জানতে **nyc.gov/monkeypox** ভিজিট করুন, এবং আপনার উপসর্গ দেখা দিলে পরীক্ষা করানো বা চিকিৎসা সম্পর্কে তথ্যের জন্য **311** এ কল করুন।

মাঙ্কিপক্সের জন্য কি কোনো টিকা আছে?

18 বছর এবং তার বেশি বয়স্ক ব্যক্তিদের জন্য মাঙ্কিপক্স প্রতিরোধ করতে JYNNEOS টিকাটি অনুমোদিত হয়েছে। বিশেষজ্ঞরা মনে করেন যে টিকাটি ভাইরাসের সংস্পর্শে আসার আগে দেওয়া হলে এটি লোকেদের রক্ষা করতে এবং সংক্রমণের কিছুক্ষণ পরে দেওয়া হলে সংক্রমণ বা গুরুতর অসুস্থতার ঝুঁকি হ্রাস করতে পারে। তবে, JYNNEOS ভ্যাকসিন মাঙ্কিপক্স থেকে মানুষকে কতটা রক্ষা করে সে সম্পর্কে আমাদের কাছে বাস্তব-বিশ্বের ডেটা নেই। তাই, অন্যান্য প্রতিরোধ ব্যবস্থা চালিয়ে যাওয়া গুরুত্বপূর্ণ, এমনকি যদি আপনি টিকা পেয়েও থাকেন এবং বিশেষ করে যদি আপনি মাঙ্কিপক্স থেকে গুরুতর অসুস্থতার উচ্চ ঝুঁকিতে থাকেন। ফেডারেল সরকারের কাছ থেকে টিকা সরবরাহ সীমিত রয়ে গেছে, তবে NYC অতিরিক্ত সরবরাহের জন্য পরামর্শ দিচ্ছে এবং শীঘ্রই এটি পাওয়ার আশা করছে। টিকার প্রাপ্যতা সম্পর্কে হালনাগাদ থাকতে, MONKEYPOX লিখে 692-692 নম্বরে বা স্প্যানিশের জন্য MONKEYPOXESP লিখে টেক্সট করুন।

পরিস্থিতি অনুযায়ী NYC স্বাস্থ্য দপ্তর তার সুপারিশগুলি পরিবর্তন করতে পারে। 7.28.22 Bengali