

## וויאזוי צו באשיצן זיך אליין און אנדערע פון מאנקיפאקס

אזוי ווי מאנקיפאקס פארשפרייט זיך אין ניו יארק סיטי (New York City, NYC), ארום דאס לאנד און אין די גאנצע וועלט, קען די פאלגנדע אינפארמאציע אייך העלפן צו באשיצן זיך אליין און אנדערע.

### וויאזוי פארשפרייט זיך מאנקיפאקס?

אין די יעצטיגע אויסברוך פון דעם מאנקיפאקס ווירוס:

- פארשפרייט זיך עס הויפטזעכליך דורכן האבן משפחה באציאונגען נוצנדיג די מויל, פון הונטן און געהעריג, און דורך אנדערע אינטימע בארירונג, ווי צום ביישפיל לעקן, זיך ארומנעמען, קישן, בייסן, זיך ארומהאלזן און מאסאזשן
- קען זיך עס פארשפרייטן דורך דירעקטע בארירונג מיט אן אויסשלאג אדער וואונד פון איינעם וואס האט דעם ווירוס; דורכן קומען אין בארירונג מיט קליידונג, בעט געוואנט, האנטוכער אדער אנדערע חפצים וואס זיי האבן גענוצט; און דורך לענגערע פנים-אל-פנים בארירונג
- פארשפרייט זיך עס ווען מענטשן האבן סימפטאמען, אבער עקספערטן שטודירן נאך אויב עס פארשפרייט זיך בעפאר די סימפטאמען הויבן זיך אן אדער נאך זיי גייען אוועק
- קען עס זיך מעגליך פארשפרייטן דורך זרע, שפייעכץ, צואה און אנדערע קערפערליכע פליסיגקייטן — עקספערטן שטודירן נאכאלץ אויב דאס איז מעגליך

### וואס קען געשעהן אויב איך באקום מאנקיפאקס?

אין די יעצטיגע אויסברוך זענען האספיטאליזאציע און טויט פון מאנקיפאקס זעלטן. די מערסט אפטע סימפטאם איז אן אויסשלאג אדער וואונדן וואס קוקן אויס ווי פיםפלעך אדער בלאטערן (בליסטערס). די אויסשלאג און וואונדן קענען זיין פארשפרייט איבער די גאנצע קערפער אדער נאר אויף געוויסע טיילן, אריינרעכענענדיג אינעווייניג און ארום די באהאלטענע איברים, די פי הטבעת און מויל, און עס קען אנהאלטן פאר צוויי ביז פיר וואכן. די אויסשלאג קען קראצן און וויי טוהן זייער שטארק, און עס קען שטערן פון טוהן טאג-טעגליכע אקטיוויטעטן. וואונדן אין די פי הטבעת אדער אין די וואסער רערן קען מאכן שווער ארויסצוגיין אין בית הכסא. טייל מענטשן באקומען אויך פלו סימפטאמען ווי האלז ווייטאג, פיבער און שוואכקייט. קאמפליקאציעס פון מאנקיפאקס אינפעקציע רעכענען אריין אן אנטצינדונג פון די הויט פון די לעצטע חלק פון די קישקע אין די פי הטבעת (פראקטיטיס). אפילו נאכן זיך ערהוילן קענען מענטשן בלייבן מיט צייכענעס (סקאָרס) אין די פלעצער וואו זיי האבן געהאט די וואונדן. מיר ווייסן נישט אויב מאנקיפאקס פאראורזאכט לאנג-טערמיניגע געזונטהייט פראבלעמען.

### ווער האט די גרעסטע אויסזיכטן צו באקומען מאנקיפאקס?

יעדער איינער קען באקומען מאנקיפאקס. אבער באזירט אויף די יעצטיגע פעלער, פארשפרייט זיך דער ווירוס אין געזעלשאפטליכע קרייזן פון גע, בייסקעשועל און אנדערע מענער וועלכע האבן משפחה באציאונגען מיט מענער; טרענסדזשענדער מענטשן; מענטשן וועלכע האלטן זיך נישט צו א דזשענדער; און מענטשן וועלכע זענען נאן-ביינערי. מענטשן אין די געזעלשאפטליכע קרייזן וועלכע האבן מערערע אדער אנאנימע באציאונגען פארטנערס האבן הויכע אויסזיכטן צו ווערן אויסגעשטעלט. האבן אנאנימע באציאונגען אדער אנדערע אינטימע בארירונג, אריינרעכענענדיג מיט מענטשן ביי רעיווס, קלאבס און באציאונגען פארטיס, אין די שוויץ אדער דורך אינטערנעט עפס אדער סאָשעל מידיע, פארגרעסערט די אויסזיכטן צו אויסגעשטעלט ווערן. אזוי ווי מאנקיפאקס קען פארשפרייט ווערן דורך סיי וועלכע סארט פון לענגערע הויט-צו-הויט בארירונג, קען דאס גיין צו קלאבס, רעיווס, קאנצערטן, גרעסערע פארטיס און אנדערע איבערגעפולטע פלעצער אויך פארגרעסערן די אויסזיכטן דערפון אויב איר אדער אנדערע טראגן קליידונג וואס לאזט אייער הויט אויפגעדעקט.

### ווער האט העכערע אויסזיכטן פון שווערע קראנקייט פון מאנקיפאקס?

מענטשן וועלכע האבן געזונטהייט פראבלעמען וועלכע שוואכן אפ זייער אימיון סיסטעם, אריינרעכענענדיג HIV, מענטשן וועלכע זענען טראגעדיג אדער האבן א היסטאריע פון עקזעמע אדער געוויסע אנדערע הויט פראבלעמען קענען האבן העכערע אויסזיכטן פון שווערע קראנקייט.

## וואס קען איך טוהן זיך צו באשיצן?

אין די צייט ווען די יעצטיגע אויסברוך גייט ווייטער אן איז די בעסטע וועג זיך צו באשיצן פון מאנקיפאקס זיך צו פארמיידן פון משפחה באציאונגען און אנדערע אינטימע בארירונג מיט מערערע אדער אנאנימע פארטנערס.

אויב איר באשלוסט צו האבן משפחה באציאונגען אדער אנדערע אינטימע בארירונג, קענען די פאלגנדע עצות העלפן פארקלענערן אייערע אויסזיכטן, אפילו אויב איר זענט וואקסינירט געווארן:

- רעדוצירט די צאל פארטנערס, באזונדערס אזעלכע וועם איר קענט נישט אדער וואס איר ווייסט נישט זייער לעצטיגע היסטאריע פון באציאונגען.
- מיידט אויס באציאונגען פארטיס, סירקוט פארטיס און אנדערע פלעצער וואו מענטשן האבן משפחה באציאונגען און אנדערע אינטימע בארירונג מיט מערערע מענטשן.
- פרעגט אייערע פארטנערס אויב זיי האבן מאנקיפאקס סימפטאמען און איבער זייער לעצטיגע היסטאריע פון באציאונגען. געדענקט: טייל מענטשן ווייסן מעגליך נישט אז זיי האבן מאנקיפאקס, באזונדערס אויב זיי האבן בלויז מילדע סימפטאמען אדער סימפטאמען וועלכע קענען פארמישט ווערן מיט אנדערע סימפטאמען.
- האט נישט קיינע משפחה באציאונגען אדער אינטימע בארירונג מיט איינעם וואס פילט זיך נישט גוט, באזונדערס אויב זיי האבן אן אויסשלאג אדער וואונדן אדער זענען לעצטנס אויסגעשטעלט געווען צו מאנקיפאקס.
- אויב איר באשלוסט צו האבן משפחה באציאונגען אדער אנדערע אינטימע בארירונג מיט איינעם בשעת זיי פילן זיך נישט גוט, דעקט איבער אלע אויסשלאגן און וואונדן מיט קליידונג אדער פארזיגלטע באנדאזשן. דאס קען פארקלענערן די אויסזיכטן פון פארשפרייטונג דורך בארירונג מיט די אויסשלאג אדער וואונדן, אבער עס איז נאכאלץ מעגליך צו אנגעשטעקט ווערן דורך אן אנדערע וועג.
- אזוי ווי עס איז מעגליך אז דער ווירוס קען זיך פארשפרייטן דורך זרע, באנוצט זיך מיט לעיטעקס קאנדאמס ביים האבן משפחה באציאונגען.
- טיילט נישט מיט האנטוכער, קליידונג, פעטיש און באציאונגען שפילערייען אדער ציין בערשטלעך.
- וואשט אייערע הענט, פעטיש שפילערייען און בעט געוואנט. באציאונגען שפילערייען זאלן געוואשן ווערן נאך יעדע מאל וואס זיי ווערן גענוצט.

## וואס טוהן איך אויב איך האב סימפטאמען?

אויב איר האט מאנקיפאקס סימפטאמען, אפילו אויב זיי זענען מילד:

- רופט באלד אייער דאקטאר. אויב איר האט נישט קיין דאקטאר, רופט **311** צו פארבינדן ווערן מיט אן NYC העלט פלאַס שפיטעלער (NYC Health + Hospitals, H+H) לאקאציע אדער צו צוקומען צו **H+H ווירטואלע עקספרעס קעיר (H+H Virtual Express Care)**. איר קענט אויך באזוכן [nyc.gov/health/map](https://nyc.gov/health/map) צו טרעפן א דאקטאר נעבן אייך. קעיר ווערט צוגעשטעלט אין NYC אפגעזעהן פון אימיגראציע סטאטוס, אינשורענס אדער מעגליכקייט צו באצאלן.
- פארמיידט אלע נאענטע פיזישע בארירונג מיט אנדערע, אריינרעכענענדיג מענטשן מיט וועם איר וואוינט. שטייט אויך אוועק פון קלאבס, פארטיס, בארס און אנדערע איבערגעפולטע פלעצער.
- לערנט מער איבער וויאזוי זיך צו אפגעבן מיט זיך און פארקלענערן די אויסזיכטן פון פארשפרייטן דעם ווירוס צו אנדערע או [nyc.gov/monkeypox](https://nyc.gov/monkeypox).

אויב איר האט לעצטנס געהאט מאנקיפאקס, נוצט א לעיטעקס קאנדאם ביים האבן משפחה באציאונגען פאר צום ווייניגסטנס אכט וואכן נאך אייער אויסשלאג און וואונדן האבן זיך אויסגעהיילט און א נייע שיכט פון הויט איז ארויפגעקומען — דאס וועט העלפן באשיצן אייערע פארטנערס אין פאל וואס דער ווירוס קען אריבערגעפירט ווערן דורך זרע.

## וואס זאל איך טוהן אויב א פארטנער מיט וועם איך האב געהאט באציאונגען זאגט מיר אז זיי האבן מאנקיפאקס?

אויב איר זענט לעצטנס געווען אויסגעשטעלט צו איינעם מיט מאנקיפאקס, זייט אויפמערקזאם צו זעהן אויב איר באקומט סימפטאמען, באזונדערס א נייע אויסשלאג אדער וואונדן סיי וואו אויף אייער קערפער. באזוכט [nyc.gov/monkeypox](https://nyc.gov/monkeypox) צו לערנען מער איבער אויב איר זענט בארעכטיגט פאר וואקסינאציע, און רופט **311** פאר אינפארמאציע איבער טעסטינג אדער באהאנדלונג אויב איר באקומט סימפטאמען.

## צו איז דא א וואקסין פאר מאנקיפאקס?

דער JYNNEOS וואקסין איז באשטעטיגט געווארן פאר מענטשן פון 18 יאר און עלטער צו פארמיידן מאנקיפאקס. עקספערטן גלויבן אז דער וואקסין קען העלפן באשיצן מענטשן ווען עס ווערט געגעבן בעפארן ווערן אויסגעשטעלט צו דעם ווירוס, און אז עס קען פארקלענערן די אויסזיכטן פון אינפעקציע אדער שווערע קראנקייט אויב עס ווערט געגעבן קורצליך נאכן ווערן אויסגעשטעלט. מיר האבן אבער נישט קיינע ציפערן פון ברייטע באנוץ מיט דעם JYNNEOS וואקסין אין די אלגעמיינע באפעלקערונג און איבער ווי גוט עס באשיצט מענטשן פון מאנקיפאקס. עס איז דערפאר וויכטיג צו פארזעצן מיט אנדערע פארמיידונג מאסנאמען, אפילו אויב איר זענט וואקסינירט, און באזונדערס אויב איר האט גרעסערע אויסזיכטן פון שווערע קראנקייט פון מאנקיפאקס. די וואקסין סופליי פון די פעדעראלע רעגירונג איז דערווייל נאכאלץ באגרעניצט, אבער NYC שטדל'ט פאר נאך סופליי און האפט עס צו באקומען בקרוב. פאר די לעצטע נייעס איבער וואקסין סופליי, טעקסט MONKEYPOX צו 692-692 אדער MONKEYPOXESP פאר ספאניש.

**די NYC העלט דעפארטמענט וועט מעגליך ענדערן אירע רעקאמענדאציעס אזוי ווי דער צושטאנד אנטוויקלט זיך.**

7.28.22 Yiddish