मंकीपॉक्स

उपभोक्ताओं के लिए तथ्य-पत्र

OFFICIAL

Hindi | हिन्दी

मंकीपॉक्स क्या है?

मंकीपॉक्स दुर्लभ लेकिन संभावित रूप से एक गंभीर रोग है, जो मंकीपॉक्स वायरस से संक्रमित होने के कारण होता है। सामान्य रूप से इसमें त्वचा पर छाले से जुड़ी हल्की बीमारी होती है।

मई 2022 के बाद से पूरे विश्व-भर में एमपीएक्स के मामलों में बढ़ौत्तरी हुई है, जिसमें 100 से भी अधिक देश शामिल हैं। वर्तमान में एमपीएक्स ऐसे क्षेत्रों में स्थानीय समुदायों में फैल रहा है, जहाँ एमपीएक्स सामान्य रूप से देखा नहीं जाता है। वर्तमान प्रकोप में अधिकाँश रूप से पुरुषों के साथ यौन संबंध बनाने वाले पुरुष प्रभावित हो रहे हैं।

मंकीपॉक्स कैसे फैलता है

मंकीपॉक्स लोगों के बीच आसानी से नहीं फैलता है।

यह रोग एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति को निम्नलिखित के माध्यम से हो सकता है:

- किसी संक्रमित व्यक्ति के साथ यौन या अंतरंग संपर्क
- संक्रमित व्यक्ति द्वारा उपयोग किए जाने वाले कपड़ों या लिनेन (जैसे कि बिस्तर की चादर आदि या तौलिये) के संपर्क में आना
- मंकीपॉक्स से हुए त्वचा के घावों या पपड़ी के साथ सीधा संपर्क
- मंकीपॉक्स के रोगी व्यक्ति के खाँसने, छींकने या बात करने के समय सांस से बाहर आने वाली छोटी बूंदों के संपर्क में आना।

यह आकस्मिक (कैजुअल) संपर्क के माध्यम से नहीं फैलता है। स्थानिक क्षेत्रों में मंकीपॉक्स का फैलाव तब हो सकता है जब कोई व्यक्ति इस वायरस से संक्रमित जंगली जानवर (जैसे कृंतक) के निकट संपर्क में आता है या संक्रमित जानवर से संसाधित गोश्त का सेवन करता है।

मंकीपॉक्स से ग्रसित लोग उस समय से संक्रामक होते हैं जब उनमें प्रारंभिक लक्षण विकसित होते हैं (जो आमतौर पर बुख़ार होता है, लेकिन कभी-कभी ये छाले से शुरू होते हैं) और वे तब तक दूसरों संक्रमित कर सकते हैं जब तक कि छाले घाव बनते और फिर पपड़ी बनते हैं, फिर सूख या गिर जाते हैं।

मंकीपॉक्स के लक्षण

एमपीएक्स से ग्रस्त किसी व्यक्ति के निकट संपर्क में आने के 21 दिनों बाद तक लक्षण विकसित हो सकते हैं।

एमपीएक्स के लक्षणों में पीड़ादायक छाले होना शामिल हो सकता है, जो शरीर के किसी भी हिस्से को प्रभावित कर सकते हैं। इनमें शामिल हैं:

- जननांग
- गुदा और नितंबों के इर्द-गिर्द का क्षेत्र
- मुँह के अंदर
- चेहरा
- हाथ और बांहें
- पैर और टांगें।

मंकीपॉक्स से जुड़े छालों में दाने या फुंसियाँ शामिल हैं। घावों की संख्या कुछेक से लेकर कई हज़ार तक होती है। ये छाले बदल जाते हैं और विभिन्न चरणों से गुज़रते हैं, जैसे कि पहले चिकनपॉक्स जैसे छाले बनते हैं और अंत में पपड़ी बन कर गिर जाते हैं।

छाले पैदा होने से पहले या इनके साथ होने वाले मंकीपॉक्स के अन्य लक्षण हैं:

- बुख़ार
- ठंड लगना
- मांसपेशियों में दर्द
- पीठ में दर्द
- सूजी हुई लसिका ग्रंथियाँ
- थकान
- गुदा और मलाशय में दर्द
- मूत्र-त्याग के समय दर्द।

आमतौर पर लक्षण कुछ सप्ताहों में अपने आप ठीक हो जाते हैं।

खतरा किसके लिए है

एमपीएक्स से ग्रस्त किसी व्यक्ति की त्वचा के साथ त्वचा का संपर्क होने से (जैसे लंबे समय तक या अंतरंग संपर्क करने से) अन्य व्यक्ति संक्रमित हो सकता है।

सबसे अधिक खतरा उन पुरुषों के लिए है, जो अन्य पुरुषों के साथ यौन संबंध बनाते हैं, विशेष रूप से ऐसे पुरुष जो प्रकोप-ग्रस्त क्षेत्रों में यात्रा कर रहे हैं, जिनके एक से अधिक यौनसाथी हैं अथवा जो बड़ी पार्टियों में जाते हैं या परिसर स्थलों पर यौन संबंध बनाते हैं।

ऑस्ट्रेलिया में आज तक एमपीएक्स से ग्रस्त अधिकांश लोग विदेशों में रहते हुए संक्रमित हुए हैं, लेकिन स्थानीय फैलाव भी हुआ है।

अपने शरीर में मंकीपॉक्स के लक्षण विकसित होने पर आपको क्या करना चाहिए

यदि आपके शरीर में एमपीएक्स के लक्षण विकसित होते हैं, तो आपको घर पर रहना चाहिए, दूसरों के साथ अपने संपर्क को प्रतिबंधित करना चाहिए, और बिना देरी किए चिकित्सीय देखभाल और परीक्षण कराना चाहिए।

मास्क पहनें और अपने डॉक्टर या नज़दीकी अस्पताल को फ़ोन करके उन्हें बताएँ कि आप उनके पास आएँगे। यदि आपके शरीर पर चकत्ते या छाले हैं, तो उन्हें ढकना सुनिश्चित करें।

यदि आप एक केस हैं, तो आपको क्या करना चाहिए

जिन लोगों को एमपीएक्स है, उन्हें दूसरों के साथ संपर्क में नहीं आने की कोशिश करनी चाहिए, विशेषकर बच्चों, गर्भवती महिलाओं और कमजोर प्रतिरक्षण प्रणाली वाले लोगों के। इसमें बिस्तर साझा करना और यौन गतिविधि भी शामिल है।

मानव-से-पशु में फैलाव होने के खतरे के कारण आपको अन्य पशुओं के साथ संपर्क नहीं होने की कोशिश करनी चाहिए, जिसमें पालतू जानवर भी शामिल हैं।

त्वचा के घावों के ठीक होने और नीचे त्वचा की नई परत बनने तक दूसरों के साथ संपर्क न होने की कोशिश करें। अपना उपचार करने वाले डॉक्टर के साथ फॉलो-अप एपॉइंटमेंट रखना सुनिश्चित करें, क्योंकि वे आपको आवश्यकतानुसार विमुक्ति और आगे की नैदानिक सलाह प्रदान करेंगे।

स्वास्थ्य विभाग या स्थानीय जनस्वास्थ्य इकाई का अधिकारी यह देखने के लिए नियमित रूप से आपसे संपर्क करेगा कि आपके साथ कैसा चल रहा है।

यदि आप ऊँचे खतरे वाले संपर्क हैं, तो आपको क्या करना चाहिए

यदि आपकी पहचान एक ऊँचे खतरे वाले संपर्क के रूप में की गई है, तो इसका मतलब है कि आप उस अवधि में एमपीक्स से संक्रमित किसी व्यक्ति के निकट संपर्क में रहे/रही हैं जबकि वे संक्रामक थे, और इसके कारण आपके संक्रमित होने का खतरा है।

स्थानीय जनस्वास्थ्य इकाइयाँ (एलपीएचयू) [Local Public Health Units (LPHUs)] उँचे खतरों वाले संपर्कों के साथ फॉलो-अप करती हैं, ताकि वे उन्हें लक्षणों की निगरानी करने और सावधानियों का पालन करने की आवश्यकता के बारे में सलाह दे सकें। आपको एक्सपोज़र के बाद 21 दिनों के लिए लक्षणों की निगरानी करने की आवश्यकता होगी। कुछ मामलों में, एक्सपोज़र होने के बाद एमपीएक्स के खतरे को कम करने के लिए आपको टीके का प्रस्ताव दिया जा सकता है।

इस अवधि में एलपीएचयू (LPHU) से एक जनस्वास्थ्य अधिकारी आपसे नियमित रूप से संपर्क करेगा, ताकि वे पता लगा सकें कि आपके साथ कैसा चल रहा है और क्या आपके शरीर में कोई लक्षण विकसित हुए हैं।

इसके अलावा एक्सपोज़र के बाद 21 दिनों तक आपको ये कार्य करने चाहिए:

- दूसरों के साथ निकट संपर्क न होने की कोशिश करें, विशेष रूप से गंभीर बीमारी के उँचे खतरों वाले लोगों से, जैसे बच्चे, गर्भवती महिलाएँ और कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली वाले लोग
- जब तक चिकित्सा देखभाल की आवश्यकता न हो, तब तक चाइल्डकैअर, वृद्ध देखभाल और स्वास्थ्य सुविधाओं जैसे उँचे खतरों वाले परिवेशों में न जाएँ
- यदि संभव हो तो घर से ही काम करें (एलपीएचयूएस (LPHUS) चाइल्डकैअर, वृद्ध देखभाल और स्वास्थ्य देखभाल सुविधाओं जैसे परिवेशों में काम करने वाले ऐसे लोगों को मामला-दर-मामला आधार पर सलाह प्रदान करेंगी, जिन्हें कार्यस्थल में उपस्थित होने की आवश्यकता है)
- यौन गतिविधि न करने की कोशिश करें
- जानवरों से संपर्क न होने की कोशिश करें, विशेष रूप से कुत्तों और कृन्तकों से (जैसे चूहे, छछूँदर, हैम्स्टर, जेरबिल, गिनी पिग और गिलहरियाँ)
- हर समय दूसरों से डेढ़ मीटर की दूरी बनाए रखें, जिसमें घर में भी दूरी रखना शामिल है।
- जब कमरे में अन्य लोगों के साथ हों और जब घर से बाहर हों, तो सर्जिकल मास्क पहनें
- रक्त, कोशिका, ऊतक, स्तनदुग्ध, वीर्य या अंगों का दान न करें

मंकीपॉक्स को कैसे रोका जा सकता है

संदिग्ध या पुष्टि किए गए मंकीपॉक्स-ग्रस्त लोगों के निकट संपर्क से बचें। इसमें संभावित रूप से किसी भी दूषित सामग्री, जैसे बिस्तर और तौलिए से संपर्क होना भी शामिल है, जिनसे संक्रमित व्यक्ति का संपर्क हुआ है। साबुन और पानी या एल्कोहॉल-आधारित सैनिटाइज़र से हाथ धोने के साथ-साथ स्वच्छता कार्य करने के प्रति सतर्क रहना महत्वपूर्ण है।

जब तक आप पूरी तरह से टीकाकृत न हो जाएँ, तब तक अपने यौनसाथियों की संख्या को सीमित करके और उनके संपर्क विवरण अपने पास रखना सुनिश्चित करके भी एमपीएक्स की रोकथाम की जा सकती है। टीकाकरण भी लोगों को एमपीएक्स से सुरक्षित करेगा।

मंकीपॉक्स का उपचार

मंकीपॉक्स का उपचार मुख्य रूप से सहयोग प्रदान करना है। आम-तौर पर हल्की बीमारी होती है और ठीक होने में सामान्य रूप से कुछ सप्ताह लगते हैं।

मंकीपॉक्स के प्रति टीकाकरण

विक्टोरिया में विशिष्ट प्राथमिकता समूहों के लिए एमपीएक्स का टीका (JYNNEOS® टीका) चयनित स्वास्थ्य सेवाओं, यौन स्वास्थ्य क्लीनिकों और स्थानीय जनस्वास्थ्य इकाइयों में निःशुल्क उपलब्ध है। अपने जीपी, यौन स्वास्थ्य क्लिनिक या स्थानीय जनस्वास्थ्य इकाई से संपर्क करके चर्चा करें कि क्या एमपीएक्स का टीका आपके लिए उपयुक्त है, और क्या कोई आउट-ऑफ-पॉकेट शुल्क लगेगा।

यदि आप पात्रता मानदंडों को पूरा करते/करती हैं और भविष्य में एपॉइंटमेंटों के बारे में सूचना प्राप्त करना चाहते/चाहती हैं, तो ऑनलाइन फ़ॉर्म पर अपना विवरण पंजीकृत करें।

सहायता कहाँ से प्राप्त करें

- आपात-स्थिति में हमेशा एम्बुलेंस को फ़ोन करें (तीन शून्य -ट्रिपल ज़ीरो) दूरभाष 000
- अपने नज़दीकी अस्पताल के आपातकालीन विभाग से
- अपने जीपी (चिकित्सक) से
- नर्स-ऑन-कॉल दूरभाष 1300 60 60 24 - एक पंजीकृत नर्स से गोपनीय स्वास्थ्य सलाह के लिए, दिन में 24 घंटे, सप्ताह में सातों दिन
- मेल्बर्न यौन स्वास्थ्य केंद्र दूरभाष (03) 9341 6200 या 1800 032 017 या टीटीवाई (सुनने की कम क्षमता वालों के लिए) (03) 9347 8619
- थॉर्न हार्बर हेल्थ दूरभाष (03) 9865 6700 या 1800 134 840
- आपके जीपी या स्वास्थ्य सेवा के माध्यम से परामर्श और सहायता सेवाएँ उपलब्ध हैं। और अधिक जानकारी के लिए यहाँ जाएँ: https://www.betterhealth.vic.gov.au/mental-health-and-wellbeing-hubs

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health, October 2022.