

Mpox ni nini?

Kuhusu mpox

Ugonjwa wa mpox bado haujaingia katika nchi yetu, lakini kwa sababu ya mlipuko katika nchi zilizo karibu, ni vizuri kupata maelezo zaidi kuhusu na jinsi ya kujilinda mwenyewe na wengine.

Mpox husababishwa na kirusi ambacho ni cha jamii moja na kirusi kinachosababisha ugonjwa wa ndui. Kuna aina mbili za mpox, kundi la I na kundi la II. Bila kujali ni aina gani ya mpox, watu walio na mpox mara nyingi hupata vipete, pamoja na dalili nyinginezo. Kirusi kinachosababisha mpox kimepatikana katika wanyama aina ya panya, tumbili na mamalia wengine wanaoishi katika maeneo fulani ya Afrika ya Kati na Magharibi. Katika baadhi ya maeneo haya, wanyama husambaza mpox kwa watu, kisha watu wanaweza kuwaambukiza watu wengine kirusi hicho. Katika mlipuko unaoendelea sasa, mpox hasa inasambazwa kutoka kwa mtu hadi mtu mwingine.

Ishara na dalili

Mpox inaweza kusababisha vipete ambavyo vinaweza kufanana na chunusi au malengelenge kwenye sehemu yoyote ya mwili, ikiwemo mikono, miguu, kifua, uso au mdomo, na wakati mwingine karibu na sehemu za siri au njia ya haja kubwa.

Vipele hivyo vinaweza kusababisha maumivu makali na makovu katika baadhi ya watu na vinaweza kudumu kwa wiki kadhaa.

Dalili zinaweza kujumuisha:



Joto jingi



Baridi kali



Kuvimba kwa tezi za limfu



Maumivu ya misuli na mgongo



Uchovu kabisa



Dalili za kupumua kama vile kuwashwa koo, kuziba pua, au kikohozi



Kuumwa na kichwa



Vipele



Mpox husambazwaje?

Mpox inaweza kusambazwa kuanzia wakati dalili zinaanza hadi vipete vipone kabisa na tabaka jipya la ngozi lifanyizwe. Kirusi hicho kinaweza kusambazwa kutoka mtu hadi mtu kupitia mgusano wa karibu, mara nyingi wa ngozi kwa ngozi, ikiwemo:

- **Mgusano wa moja kwa moja na vipete vya mpox**, makovu, au umajimaji fulani wa mwili kama vile mate, au kamasi
- **Mahusiano ya karibu kama vile ngono, kubusu au kukumbatiana**
- **Kugusa vitu** (vikombe, sahani), **nguo** (mavazi, malazi, au taulo), **na sehemu** ambazo zimetumiwa na mtu aliye na mpox lakini ambazo hazijasafishwa bado.
- Watu wajawazito walio na mpox wanaweza kusambaza kirusi hicho kwa fetasi wakati wa ujauzito au kwa vitoto vichanga wakati wa ujauzito au baada ya kuzaliwa

Mpox HAISAMBAZWI kupitia mgusano wa kijuujuu kama vile unapokuwa na watu ukifanya kazi ofisini, kwenda sokoni, au unapokuwa kwenye basi.

Unaweza kujilindaje?

- **Epuka mgusano wa karibu, wa ngozi kwa ngozi** na watu walio na vipete vinavyoonekana kama mpox.
- Usimbusu, kumkumbatia au kufanya ngono na mtu aliye na mpox.
- Epuka kugusa vitu na vifaa ambavyo mtu aliye na mpox ametumia, kama vile vyombo, malazi, au mavazi.
- Nawa mikono mara kwa mara kwa sabuni na maji au utumie kitakasa mikono kilicho na alkoholi.

Nikigusana na mpox, nifanye nini?



- **Angalia dalili kwa siku 21** kuanzia mara ya mwisho ulipogusana na mpox. Unaweza kuendelea kufanya shughuli zako za kawaida za kila siku maadamu huna dalili au ishara za mpox.
- **Ikiwa una vipete vipya au ambavyo huvielewi** au dalili nyingine za mpox, mwone daktari na upimwe mpox.
- **Iwapo utaambukizwa mpox**, kaa mbali na watu wengine kadiri iwezekanavyo, funika vidonda vyako, na uvae barakoa unapokuwa karibu na watu wengine hadi vipete vyako vitoweke kabisa,



Ni nani anayeweza kuugua vibaya?

Mpox inaweza kuwa hatari sana kwa watu fulani, kama vile:

- Watu ambao mfumo wao wa kingamaradhi ni dhaifu sana au walio na VVU (HIV) ambayo haijadhitiwa
- Watoto wenye umri chini ya mwaka 1
- Watu walio na historia ya ugonjwa wa ukurutu (kizema)
- Watu ambao ni wajawazito

Iwapo wataugua mpox, huenda wakahitaji utunzaji wa ziada ili kuwasaidia kupata nafuu.

Kwa habari zaidi, tembelea [cdc.gov/mpox](https://www.cdc.gov/mpox).