

Mpox (cacar monyet): Informasi untuk kontak

Mpox (monkeypox): Information for contacts

Indonesian

Bagaimana saya tahu jika saya adalah kontak mpox?

Unit Kesehatan Masyarakat setempat akan memberi tahu Anda jika Anda merupakan kontak berisiko tinggi, sedang, atau rendah.

Alasan mungkin Anda menjadi kontak:

- Anda tinggal bersama seseorang dengan mpox
- Anda melakukan kontak tidak langsung dalam waktu lama dengan penderita mpox
- Anda pernah melakukan kontak dekat langsung dengan penderita mpox saat ia menunjukkan gejala atau dengan bahan yang terkontaminasi (seperti sprei), kerak, atau cairan tubuh.

Unit Kesehatan Masyarakat (Public Health Unit) akan memeriksa secara rutin kontak berisiko tinggi dan menengah selama 21 hari setelah terpapar. Kontak berisiko rendah dapat menghubungi Unit Kesehatan Masyarakat di 1300 066 055 jika mereka mempunyai kekhawatiran.

Apa yang harus saya lakukan jika saya telah melakukan kontak dengan mpox?

Selama 21 hari sejak terakhir kali Anda terpapar dengan seseorang yang mengidap mpox, Anda harus:

- pantau tanda atau gejala mpox
- ukur suhu tubuh Anda jika Anda merasa tidak enak badan
- cuci tangan Anda dengan sabun dan air atau gunakan pembersih tangan berbahan dasar alkohol secara teratur.

Jika Unit Kesehatan Masyarakat Anda menyatakan bahwa Anda merupakan kontak berisiko tinggi atau sedang, selama 21 hari Anda juga harus:

- hanya mengunjungi fasilitas kesehatan jika Anda memerlukan perhatian medis yang mendesak (untuk keadaan lain silakan berdiskusi dengan unit kesehatan masyarakat Anda)
- hanya mengunjungi tempat penitipan anak, sekolah, atau fasilitas perawatan lansia jika unit kesehatan masyarakat Anda menyatakan bahwa tempat tersebut aman
- bekerja dari rumah jika memungkinkan
- kenakan masker bedah jika Anda harus keluar rumah atau jika Anda berada di ruangan yang sama dengan orang lain

- menjaga jarak setidaknya 1,5 m dari orang lain, terutama bagi orang-orang yang berisiko lebih tinggi tertular (bayi, orang lanjut usia, orang dengan gangguan sistem imun, dan orang yang sedang hamil) dan orang yang tinggal bersama Anda
- tidak berhubungan seks dengan orang lain
- bersihkan tempat-tempat yang sering Anda sentuh seperti gagang pintu dan saklar lampu secara rutin dengan disinfektan
- tidak menyentuh hewan (terutama anjing, hamster, binatang pengerat, mencit, tikus, dan kelinci percobaan) agar tidak menularkan mpox
- tidak mendonorkan darah, sel, jaringan, ASI, air mani, atau organ.

Haruskah saya mendapatkan vaksinasi mpox?

Anda mungkin ditawarkan vaksinasi mpox sebagai profilaksis pasca paparan. Hal ini tergantung pada tingkat risiko Anda dan waktu sejak Anda terkena mpox. Unit Kesehatan Masyarakat Anda akan memberi tahu Anda apakah Anda harus divaksinasi dan di mana Anda bisa mendapatkannya.

Apa saja gejala mpox?

Gejala dapat muncul 7-14 hari setelah terpapar, namun dapat muncul lebih awal atau memerlukan waktu hingga 21 hari untuk berkembang.

Beberapa orang mendapatkan gejala awal seperti:

- Demam
- Sakit kepala
- Nyeri otot dan nyeri punggung
- Panas dingin
- Kelelahan
- Pembengkakan kelenjar getah bening.

Gejala yang biasa terjadi meliputi:

- ruam, lesi atau luka seperti jerawat, terutama di area yang sulit dilihat seperti alat kelamin, anus, atau pantat
- bisul, lesi atau luka di mulut.

Penderita mpox menular sejak pertama kali merasakan gejala hingga semua lesi menjadi berkerak, koreng terlepas, dan lapisan kulit baru terbentuk di bawahnya.

Kebanyakan penderita mpox membaik dalam beberapa minggu tanpa memerlukan pengobatan khusus.

Apa yang harus saya lakukan jika saya mendapat gejala?

Jika Anda mengalami gejala mpox, Anda harus:

- Tetap di rumah dan hindari berada di dekat orang lain. Jika Anda perlu melakukan perjalanan pulang untuk melakukan isolasi mandiri, langsung pulang ke rumah, kenakan masker bedah dan tutupi semua lesi yang terbuka.
- Hubungi klinik kesehatan seksual setempat dan beri tahu mereka bahwa Anda telah melakukan kontak dengan seseorang yang mengidap mpox. Klinik kesehatan seksual harus dapat memberi tahu Anda tes apa yang mungkin Anda perlukan.
- Hubungi Unit Kesehatan Masyarakat di 1300 066 055 sesegera mungkin.
- Dalam keadaan darurat, segera hubungi Triple Zero (000) dan beri tahu mereka bahwa Anda telah melakukan kontak dengan seseorang yang mengidap mpox.

Apa yang harus saya lakukan jika saya perlu menemui dokter atau menjalani tes?

Jika Unit Kesehatan Masyarakat atau dokter Anda meminta Anda untuk menjalani tes, Anda harus:

- Kenakan masker bedah
- Tutup semua lesi yang terbuka
- Pergi langsung ke dan dari dokter, rumah sakit, atau pusat patologi
- Beri tahu staf bahwa Anda adalah kontak seseorang yang mengidap mpox saat Anda tiba.

Informasi lebih lanjut

Untuk bantuan gratis dalam bahasa Anda, hubungi Layanan Penerjemahan dan Juru Bahasa di 13 14 50. Bacalah informasi mpox terjemahan lainnya di [NSW Health website](#).