

# Mpox (bệnh đậu mùa khỉ - monkeypox): Thông tin cho người có tiếp xúc

## Mpox (monkeypox): Information for contacts

Vietnamese

### Làm sao tôi biết mình có tiếp xúc với bệnh mpox?

Đơn vị Y tế Công cộng tại vùng của quý vị sẽ cho biết nếu quý vị có tiếp xúc với nguy cơ cao, trung bình hay thấp.

Lý do quý vị có thể có tiếp xúc:

- Quý vị sống chung với người bị mpox
- Quý vị có tiếp xúc gián tiếp lâu dài với người bệnh mpox
- Quý vị có tiếp xúc trực tiếp gần gũi với người bệnh mpox trong khi họ có các triệu chứng, hoặc với đồ vật bị ô nhiễm (chẳng hạn như vải giường), vảy da hoặc chất dịch cơ thể.

Đơn vị Y tế Công cộng (Public Health Unit) sẽ kiểm tra thường xuyên những người có tiếp xúc có nguy cơ cao và trung bình trong vòng 21 ngày sau khi tiếp xúc. Người có tiếp xúc nguy cơ thấp có thể gọi cho Đơn vị Y tế Công cộng theo số 1300 066 055 nếu có lo ngại.

### Tôi nên làm gì nếu đã tiếp xúc với mpox?

Trong vòng 21 ngày kể từ lần cuối cùng quý vị tiếp xúc với người bệnh mpox, quý vị nên:

- theo dõi các dấu hiệu hoặc triệu chứng của bệnh mpox
- đo nhiệt độ nếu quý vị cảm thấy không khỏe
- thường xuyên rửa tay bằng xà bông và nước hoặc dùng nước rửa tay có cồn.

Nếu Đơn vị Y tế Công cộng cho biết quý vị là người có tiếp xúc với nguy cơ cao hoặc trung bình, thì trong 21 ngày, quý vị cũng nên:

- chỉ đến các cơ sở chăm sóc y tế nếu quý vị cần được chăm sóc sức khỏe khẩn cấp (đối với các trường hợp khác, xin thảo luận với đơn vị y tế công cộng)
- chỉ đến nhà trẻ, trường học hoặc cơ sở chăm sóc người cao niên khi đơn vị y tế công cộng cho biết đến được an toàn
- nếu được thì làm việc tại nhà
- đeo khẩu trang phẫu thuật nếu quý vị cần rời khỏi nhà, hoặc nếu quý vị ở trong cùng phòng với người khác
- luôn giữ cách xa người khác ít nhất là 1,5m, nhất là những người có nhiều nguy cơ bị nhiễm trùng hơn (trẻ sơ sinh, người già, người bị suy giảm miễn dịch, và người đang mang thai) và những người sống chung với quý vị
- không quan hệ tình dục với người khác

- thường xuyên dùng chất khử trùng lau chùi những nơi quý vị thường chạm vào như tay nắm cửa và nút tắt bật đèn
- đừng đụng vào các con vật (nhất là chó, chuột đồng, chuột nhắt, chuột nhắt, và chuột lang) để tránh làm lây lan mpox
- không hiến máu, tế bào, mô tế bào, sữa mẹ, tinh dịch, hoặc nội tạng.

---

## Tôi có nên chích ngừa mpox không?

Quý vị có thể được đề nghị chích ngừa mpox như một cách để phòng sau khi tiếp xúc bệnh. Điều này phụ thuộc vào mức độ rủi ro của quý vị và thời gian kể từ khi quý vị tiếp xúc với mpox. Đơn vị Y tế Công cộng sẽ cho biết nếu quý vị nên chích ngừa, và có thể chích ở đâu.

---

## Các triệu chứng của mpox là gì?

Các triệu chứng có thể bắt đầu có từ 7-14 ngày sau khi tiếp xúc, nhưng có thể có sớm hơn hoặc mất tới 21 ngày mới có.

Một số người có các triệu chứng sớm như:

- Sốt
- Nhức đầu
- Đau bắp thịt và đau lưng
- Ớn lạnh
- Kiệt sức
- Các hạch bạch huyết bị sưng.

Các triệu chứng thông thường gồm có:

- phát ban, vết thương hoặc vết loét giống mụn nhọt, nhất là ở những chỗ khó thấy như bộ phận sinh dục, hậu môn hoặc miệng
- ung nhọt, vết thương hoặc vết loét trong miệng.

Người bị mpox có thể lây nhiễm từ khi có các triệu chứng đầu tiên cho đến khi tất cả các vết thương đã đóng vảy, vảy bong ra và đã có một lớp da mới bên dưới.

Hầu hết người bị mpox sẽ khỏe hơn trong vòng vài tuần mà không cần được điều trị đặc biệt gì hết.

---

## Tôi nên làm gì nếu có các triệu chứng?

Nếu có các triệu chứng bị mpox, quý vị nên:

- Ở nhà và tránh ở gần người khác. Nếu quý vị cần về nhà để tự cách ly, hãy về thẳng nhà, đeo khẩu trang phẫu thuật và che mọi vết thương ngoài da.
- Gọi cho phòng khám sức khỏe tình dục tại địa phương và cho họ biết quý vị đã tiếp xúc với người bệnh mpox. Phòng khám sức khỏe tình dục có thể cho quý vị biết có thể cần làm những xét nghiệm gì.
- Gọi cho Đơn vị Y tế Công cộng theo số 1300 066 055 càng sớm càng tốt.
- Trong trường hợp khẩn cấp, gọi ngay cho Ba Số Không (000) và cho họ biết quý vị đã tiếp xúc với người bệnh mpox.

---

## Tôi nên làm gì nếu cần gặp bác sĩ hoặc làm xét nghiệm?

Nếu Đơn vị Y tế Công cộng hoặc bác sĩ yêu cầu quý vị làm xét nghiệm, quý vị nên:

- Đeo khẩu trang phẫu thuật
- Che phủ mọi vết thương ngoài da
- Đi thẳng tới bác sĩ, bệnh viện hoặc trung tâm xét nghiệm và sau đó đi thẳng về nhà
- Khi tới nơi, nói cho nhân viên biết là quý vị đã tiếp xúc với người bệnh mpox.

---

## Muốn biết thêm chi tiết

Để được trợ giúp miễn phí bằng tiếng Việt, gọi Dịch vụ Thông Phiên Dịch ở số 13 14 50.

Đọc các thông tin khác về mpox đã được dịch thuật tại [NSW Health website](#) (trang mạng của Bộ Y Tế NSW).