

Mpox (cacar monyet): Informasi untuk kasus

Mpox (monkeypox): Information for cases

Indonesian

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 waktu beberapa minggu tanpa memerlukan pengobatan khusus.

Bagaimana mpox menyebar?

Mpox dapat menyebar melalui:

- kontak langsung kulit ke kulit disertai ruam, lecet atau luka pada kulit
- air mani dan cairan tubuh lainnya
- benda yang terkontaminasi, seperti tempat tidur atau pakaian
- menghirup tetesan yang dihembuskan oleh penderita mpox, namun hal ini jarang terjadi.

Apa yang terjadi jika saya menderita mpox?

Unit Kesehatan Masyarakat (Public Health Service) setempat Anda akan mewawancarai Anda untuk membantu menghentikan penyebaran mpox. Dengan izin Anda, Unit Kesehatan Masyarakat akan menindaklanjuti siapa pun yang mungkin pernah Anda hubungi saat menularkan penyakit. Mereka akan mencoba mencari tahu di mana Anda mungkin tertular infeksi tersebut.

Anda mungkin diminta untuk tinggal di rumah dan melakukan isolasi mandiri untuk mengurangi risiko penularan mpox ke orang lain.

Dokter atau ahli kesehatan seksual Anda akan mengatur kesehatan Anda saat Anda menderita mpox. Perawatan mungkin termasuk pereda nyeri, perawatan luka, dan jarang pengobatan untuk mengobati mpox atau infeksi bakteri sekunder. Dokter akan memberi tahu Anda siapa yang harus dihubungi jika Anda memerlukan bantuan di akhir pekan atau di luar jam kerja.

Jika gejala Anda bertambah parah atau dalam keadaan darurat, segera hubungi Triple Zero (000) dan katakan Anda mengidap mpox. Kenakan masker bedah jika Anda akan berada di sekitar orang lain. Ini termasuk saat berada di ambulans, rumah sakit, atau klinik.

Bagaimana cara saya melakukan isolasi mandiri?

Isolasi diri membantu mengurangi penyebaran mpox dengan menjauhi orang lain.

Jika Anda menderita mpox dan perlu melakukan isolasi mandiri, Anda harus:

- tetap di rumah kecuali untuk aktivitas penting. Jika Anda harus meninggalkan rumah, kenakan masker bedah dan tutupi semua lesi atau luka yang terbuka
- bekerja dari rumah jika memungkinkan. Jika Anda tidak dapat bekerja dari rumah, diskusikan hal ini dengan Unit Kesehatan Masyarakat setempat
- tidak ada pengunjung ke rumah Anda
- menjaga jarak setidaknya 1,5 m dari orang lain, terutama mereka yang berisiko lebih tinggi tertular (bayi, orang lanjut usia, orang dengan gangguan sistem imun, dan orang yang sedang hamil)
- tidurlah di kamar yang terpisah dari kamar lain jika memungkinkan
- tidak berhubungan seks dengan orang lain
- cuci tangan Anda dengan sabun dan air atau gunakan pembersih tangan berbahan dasar alkohol secara teratur
- bersihkan tempat-tempat yang sering Anda sentuh seperti gagang pintu dan saklar lampu secara rutin dengan disinfektan
- tidak berbagi pakaian, tempat tidur, handuk, piring dan peralatan makan yang belum dicuci. Jika orang lain harus menyentuh benda-benda ini, mereka harus mengenakan sarung tangan dan masker bedah
- hindari kontak dengan hewan peliharaan dan hewan lain, terutama mamalia
- Mintalah pada orang yang merawat Anda untuk mengenakan masker bedah, sarung tangan, gaun tahan cairan sekali pakai, dan pelindung mata. Mintalah nasihat dokter Anda tentang bagaimana Anda bisa mendapatkan barang-barang ini jika Anda mengalami masalah.

Kapan saya bisa berhenti melakukan isolasi mandiri?

Unit Kesehatan Masyarakat atau dokter Anda akan memberi tahu Anda kapan Anda tidak lagi menular. Setelah ini, Anda dapat melakukan aktivitas seperti biasa, namun sebaiknya:

- gunakan kondom untuk aktivitas seksual apa pun selama 12 minggu setelah Anda pulih
- tidak mendonorkan darah, sel, jaringan, ASI, air mani atau organ selama 12 minggu
- bersihkan dan disinfeksi rumah Anda secara menyeluruh.

Dukungan apa saja yang diberikan selama saya melakukan isolasi mandiri?

Penting untuk menjaga pikiran dan tubuh Anda. Tetap berhubungan dengan keluarga dan teman secara virtual dan dapatkan bantuan atau dukungan jika Anda membutuhkannya.

- [ACON's support services](#) – Menawarkan serangkaian layanan konseling gratis dan terjangkau bagi orang dewasa LGBTQ+ di NSW – (02) 9206 2000
- [QLife](#) – Layanan konseling online dan telepon nasional dan anonim yang dikelola oleh anggota komunitas LGBTQ+ – 1800 184 527
- [NSW Mental Health Line](#) – 1800 011 511
- [Beyond Blue](#) – 1800 512 348
- [Lifeline](#) – 13 11 14

Haruskah saya mendapatkan vaksinasi mpox jika saya pernah menderita mpox?

Jika Anda pernah menderita mpox sebelumnya, Anda tidak perlu mendapatkan vaksin mpox saat ini. Namun, sebaiknya Anda tetap melindungi diri agar tidak terkena mpox lagi. Pelajari lebih lanjut tentang cara tetap aman di [lembar fakta mpox](#).

Informasi lebih lanjut

Bacalah informasi mpox terjemahan lainnya di situs [web NSW Health](#).

Bacalah informasi mpox terjemahan lainnya di situs web NSW Health.

Anda juga dapat menghubungi Unit Kesehatan Masyarakat setempat di 1300 066 055.