

# Mpox (โรคฝีดาษลิง): ข้อมูลสำหรับผู้ป่วย

## Mpox (monkeypox): Information for cases

Thai

### อาการของ mpox เป็นอย่างไร?

อาการอาจเริ่มได้ใน 7-14 วันหลังจากติดเชื้อ แต่สามารถเริ่มเร็วกว่าหรือใช้เวลานานถึง 21 วันจึงจะเริ่ม  
บางคนมีอาการเริ่มแรกได้แก่:

- เป็นไข้
- ปวดศีรษะ
- ปวดกล้ามเนื้อและปวดหลัง
- หนาวสั่น
- อ่อนเพลีย
- ต่อม้ำเหลืองบวม

อาการตามปกติได้แก่:

- ผื่น แผลคล้ายสิวหรือแผล โดยเฉพาะในบริเวณที่มองเห็นได้ยาก เช่นบริเวณเครื่องอวัยวะเพศ ทวารหนักหรือก้น
- แผลพุพอง บาดแผลหรือแผลในปาก

ผู้ที่เป็น mpox จะแพร่เชื้อได้ตั้งแต่เริ่มมีอาการจนถึงบาดแผลทั้งหมดตกสะเก็ด คราบสะเก็ดหลุดออกและชั้นผิวหนังใหม่  
เกิดขึ้นอยู่ข้างใต้

คนส่วนมากที่เป็น mpox จะรู้สึกดีขึ้นภายในสองสามสัปดาห์โดยไม่ต้องรับการรักษาอย่างหนึ่งอย่างใดโดยเฉพาะ

### mpox แพร่กระจายได้อย่างไร?

Mpox สามารถแพร่กระจายโดยผ่าน:

- การติดต่อโดยตรงทางผิวหนังที่เป็นผื่น แผลพุพองหรือบาดแผลที่ผิวหนัง
- น้ำอสุจิหรือของเหลวอื่นจากร่างกาย
- วัสดุที่เปราะเปื้อน เช่นเครื่องหลับนอนหรือเสื้อผ้า
- หายใจเข้าจากละอองลมหายใจจากคนที่เป็น mpox แต่พบน้อยมาก

# จะเกิดอะไรขึ้นถ้าเป็น mpox?

หน่วยสาธารณสุข (Public Health Unit) ในพื้นที่จะสัมภาษณ์ท่านเพื่อช่วยหยุดการแพร่กระจาย mpox ด้วยความยินยอมของท่าน หน่วยสาธารณสุขจะติดต่อใครก็ตามที่ท่านอาจสัมผัสด้วยในขณะที่ติดเชื้อ เจ้าหน้าที่จะพยายามค้นหาแห่งที่ท่านติดเชื้อ

ท่านอาจถูกขอให้อยู่กับบ้านและแยกตัวตามลำพังเพื่อลดการเสี่ยงในการแพร่เชื้อ mpox ให้แก่ผู้อื่น

แพทย์ของท่านหรือเจ้าหน้าที่สุขภาพทางเพศจะจัดการดูแลสุขภาพของท่านในระหว่างที่ท่านเป็น mpox การรักษาอาจรวมถึงการบรรเทาความปวด การรักษาบาดแผล มักไม่ค่อยใช้ยารักษา mpox หรือการติดเชื้อโรคแทรกซ้อน แพทย์จะแจ้งให้ทราบว่าควรโทรใครหากต้องการความช่วยเหลือตอนช่วงสุดสัปดาห์หรือนอกเวลาทำงาน

หากอาการของท่านเลวลงหรือในกรณีฉุกเฉิน โทรศูนย์สามตัว (000) ทันทีและบอกเจ้าหน้าที่ว่าเป็น mpox สวมหน้ากากอนามัยถ้าต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่น ทั้งนี้รวมทั้งอยู่ในโรงพยาบาล โรงพยาบาลหรือคลินิก

## แยกตัวตามลำพังได้อย่างไร?

การแยกตัวตามลำพังลดการแพร่กระจาย mpox โดยการอยู่ห่างจากผู้อื่น

หากท่านเป็น mpox และจำเป็นต้องแยกตัวตามลำพัง ท่านควร:

- อยู่ที่บ้านนอกจากว่ามีกิจกรรมที่จำเป็น หากจำเป็นต้องออกจากบ้าน สวมหน้ากากอนามัยและปกปิดแผลพุพองหรือบาดแผลที่เปิดเผย
- ทำงานที่บ้านถ้าเป็นไปได้ ถ้าไม่สามารถทำงานที่บ้านได้ ปรึกษาเรื่องนี้กับหน่วยสาธารณสุขในพื้นที่ของท่าน
- อย่าให้ใครมาเยี่ยมที่บ้าน
- รักษาระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อยที่สุด 1.5 เมตร โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีความเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อ (ทารก ผู้สูงอายุ ผู้มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง และผู้ตั้งครรภ์)
- นอนในห้องที่แยกจากคนอื่นถ้าเป็นไปได้
- ไม่รวมเพศกับใคร
- ล้างมือด้วยสบู่และน้ำหรือใช้น้ำยาล้างมือผสมแอลกอฮอล์เป็นประจำ
- ทำความสะอาดบริเวณที่สัมผัสบ่อย เช่น ลูกบิดประตูและสวิตช์ไฟเป็นประจำด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ
- อย่าแบ่งใช้เสื้อผ้า เครื่องหลบนอน ผ้าเช็ดตัวและถ้วยชามจานและส้อมช้อนที่ยังไม่ล้าง หากคนอื่นต้องแตะต้องสิ่งเหล่านี้ เขาควรสวมถุงมือและหน้ากากอนามัย
- หลีกเสี่ยงไม่ติดต่อกับสัตว์เลี้ยงและสัตว์อื่น โดยเฉพาะสัตว์ที่เลี้ยงลูกด้วยน้ำนม
- ขอให้ผู้ที่ดูแลท่านสวมหน้ากากอนามัย ถุงมือ เสื้อคลุมป้องกันของเหลวแบบใช้แล้วทิ้ง และเครื่องป้องกันตา ขอคำแนะนำจากแพทย์ว่าจะได้สิ่งเหล่านี้ได้อย่างไรถ้ามีปัญหา

---

## สามารถหยุดการแยกตัวตามลำพังได้เมื่อไร?

หน่วยสาธารณสุขหรือแพทย์ของท่านจะแจ้งให้ทราบเมื่อท่านไม่แพร่เชื้ออีกต่อไป หลังจากนั้น ท่านสามารถทำกิจกรรมตามปกติได้ แต่ควร:

- ใช้ถุงยางอนามัยสำหรับกิจกรรมทางเพศเป็นเวลา 12 สัปดาห์หลังจากที่หายดีแล้ว
- งดบริจาคเลือด เซลล์ เนื้อเยื่อ นานนมแม่ น้ำอสุจิ หรืออวัยวะเป็นเวลา 12 สัปดาห์
- ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อบ้านของท่านอย่างทั่วถึง

---

## มีการสนับสนุนอะไรบ้างในระหว่างที่แยกตัวตามลำพัง?

การดูแลจิตใจและร่างกายของท่านเป็นสิ่งสำคัญ ติดต่อกับครอบครัวและเพื่อนๆ ทางออนไลน์ และขอความช่วยเหลือหรือความสนับสนุนหากต้องการ

- [บริการให้ความสนับสนุนของ ACON](#) – เสนอบริการฟรีหลายอย่างและบริการให้คำปรึกษาที่ไม่แพงแก่ผู้ใหญ่สมาชิก LGBTQ+ ในรัฐนิวเซาท์เวลส์ - หมายเลขโทรศัพท์ (02) 9206 2000
- [QLife](#) – โทรศัพท์ระดับชาติและไม่ระบุชื่อให้บริการที่ปรึกษาทางออนไลน์โดยสมาชิกชุมชนของ LGBTQ+ -หมายเลข 1800 184 527
- [NSW Mental Health Line \(สายสุขภาพจิต NSW\)](#) – 1800 011 511
- [Beyond Blue](#) – 1800 512 348
- [Lifeline](#) – 13 11 14

---

## ควรฉีดวัคซีน mpox หรือไม่ถ้าเป็น mpox แล้ว?

ถ้าเคยเป็น mpox มาก่อน ไม่ต้องฉีดวัคซีน mpox ในตอนนี้ อย่างไรก็ตาม ควรป้องกันตัวเองเพื่อไม่ให้เป็น mpox อีก เรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีรักษาความปลอดภัยจาก [เอกสารข้อเท็จจริงของ mpox](#)

---

## ข้อมูลเพิ่มเติม

โปรดอ่านข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ mpox ที่แปลแล้วได้ที่ [เว็บไซต์การสาธารณสุขนิวเซาท์เวลส์](#)

เพื่อรับความช่วยเหลือฟรีในภาษาของท่าน โปรดโทรบริการแปลและล่าม หมายเลข 13 14 50

ท่านสามารถโทรหน่วยสาธารณสุขท้องถิ่นที่ หมายเลข 1300 066 055