

Mpox (bệnh đậu mùa khỉ - monkeypox): Thông tin cho các trường hợp

Mpox (monkeypox): Information for cases

Vietnamese

Các triệu chứng của mpox là gì?

Các triệu chứng có thể bắt đầu có từ 7-14 ngày sau khi lây nhiễm, 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 mông
- ung nhọt, vết thương hoặc vết loét trong miệng.

Người bị mpox có thể gây 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.

Mpox lây lan ra sao?

Mpox có thể lây lan qua:

- da đụng vào da có vết phát ban, mụn nước hoặc vết loét
- tinh dịch và các chất dịch cơ thể khác
- đồ vật bị ô nhiễm, chẳng hạn như giường chiếu hoặc quần áo
- hít phải bụi nước do người bệnh mpox thở ra, nhưng điều này rất ít khi xảy ra.

Nếu tôi bị Mpox thì sao?

Đơn vị Y tế Công cộng tại địa phương (Public Health Unit) sẽ phỏng vấn quý vị để giúp ngăn không cho mpox lây lan. Khi quý vị cho phép, Đơn vị Y tế Công cộng sẽ liên lạc với những người mà quý vị có thể đã tiếp xúc trong thời gian còn lây nhiễm. Họ sẽ cố gắng tìm xem quý vị có thể bị nhiễm trùng ở đâu.

Quý vị có thể được yêu cầu ở nhà và tự cách ly để giảm nguy cơ lây bệnh mpox sang người khác.

Bác sĩ hoặc bác sĩ điều trị về sức khỏe tình dục sẽ kiểm soát sức khỏe của quý vị trong thời gian mắc bệnh mpox. Việc điều trị có thể gồm có thuốc giảm đau, chăm sóc vết thương, và hiếm khi dùng thuốc để điều trị bệnh mpox hoặc bị nhiễm trùng thứ phát. Bác sĩ sẽ cho biết quý vị nên gọi ai nếu cần được giúp đỡ trong những ngày cuối tuần hoặc ngoài giờ làm việc.

Nếu các triệu chứng của quý vị trở nên trầm trọng hơn hoặc trong trường hợp khẩn cấp, gọi ngay cho Ba Số Không (000) và cho biết quý vị mắc bệnh mpox. Đeo khẩu trang phẫu thuật nếu quý vị ở gần người khác. Đây là kể cả khi ở trong xe cứu thương, bệnh viện hoặc phòng khám.

Tôi tự cách ly ra sao?

Tự cách ly giúp giảm lây lan mpox bằng cách tránh xa người khác.

Nếu bị mpox và cần tự cách ly, quý vị nên:

- ở nhà trừ khi có những sinh hoạt thiết yếu. Nếu quý vị cần rời khỏi nhà, hãy đeo khẩu trang phẫu thuật và che mọi vết thương hoặc vết loét ngoài da
- nếu được thì làm việc tại nhà. Nếu quý vị không thể làm việc tại nhà, hãy thảo luận vấn đề này với Đơn vị Y tế Công cộng tại vùng của mình
- đừng cho khách đến nhà thăm
- 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)
- nếu được thì đừng ngủ chung phòng với người khác
- không quan hệ tình dục với người khác
- thường xuyên rửa tay bằng xà bông và nước hoặc dùng nước rửa tay có cồn
- thường xuyên dùng chất khử trùng lau chùi những nơi quý vị thường chạm vào như tay nắm cửa, nút tắt bật đèn
- không dùng chung quần áo, giường chiếu, khăn tắm, bát đĩa và muỗng nĩa chưa rửa. Nếu người khác phải chạm vào những vật này, họ nên đeo găng tay và khẩu trang phẫu thuật
- tránh đụng tới thú cưng và các con vật khác, nhất là loài có vú
- yêu cầu những người chăm sóc cho quý vị đeo khẩu trang phẫu thuật, găng tay, áo choàng không thấm nước chỉ dùng một lần, và đeo kính bảo vệ mắt. Hỏi bác sĩ để biết cách có thể có được những món này nếu quý vị gặp trở ngại.

Khi nào tôi có thể ngừng tự cách ly?

Đơn vị Y tế Công cộng hoặc bác sĩ sẽ cho biết khi quý vị không còn làm lây bệnh nữa. Sau đó, quý vị có thể sinh hoạt bình thường, nhưng quý vị nên:

- dùng bao cao su khi quan hệ tình dục trong 12 tuần sau khi quý vị đã bình phục
- không hiến máu, tế bào, mô tế bào, sữa mẹ, tinh dịch hoặc nội tạng trong 12 tuần
- làm sạch và khử trùng cho kỹ nhà của quý vị.

Có những hỗ trợ nào trong thời gian tôi tự cách ly?

Điều quan trọng là phải chăm sóc tinh thần cũng như cơ thể của quý vị. Giữ liên lạc với gia đình và bạn bè qua phương tiện điện tử, và nếu quý vị cần được giúp đỡ hoặc hỗ trợ thì hãy liên lạc để nhờ.

- [Dịch vụ hỗ trợ ACON](#) – Cung cấp nhiều dịch vụ tư vấn miễn phí và giá cả phải chăng cho người lớn đồng tính LGBTQ+ ở NSW – (02) 9206 2000
- [QLife](#) – Dịch vụ toàn quốc tư vấn ẩn danh trực tuyến và qua điện thoại, do những người trong cộng đồng LGBTQ+ cung cấp – 1800 184 527
- [NSW Mental Health Line](#) (Đường dây Sức khỏe Tâm thần ở NSW) – 1800 011 5111
- [Beyond Blue](#) – 1800 512 348
- [Lifeline](#) (Đường dây Cứu hộ) – 13 11 14

Tôi có nên chích ngừa mpox nếu đã từng bị mpox không?

Nếu đã từng bị mpox thì bây giờ quý vị không cần phải chích ngừa mpox. Tuy nhiên, quý vị vẫn nên tự bảo vệ mình để không bị nhiễm mpox nữa. Tìm hiểu thêm về cách giữ an toàn trong tờ [thông tin về mpox](#).

Muốn biết thêm chi tiết

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

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

Quý vị cũng có thể gọi cho Đơn vị Y tế Công cộng tại địa phương theo số 1300 066 055.