

## Nếu bạn có thể đã tiếp xúc với hMPXV (bệnh đậu mùa khỉ)

hMPXV không dễ lây lan. Để mắc bệnh, bạn cần tiếp xúc da kề da với người bị bệnh hMPXV. Bạn cũng có thể bị nhiễm hMPXV khi tiếp xúc với quần áo, ga trải giường hoặc các vật liệu khác đã chạm vào vết phát ban của người bệnh. Ít thường xuyên hơn, lây nhiễm có thể xảy ra khi tiếp xúc gần, trực diện trong thời gian dài (hơn 3 giờ).

### Hiểu mức độ rủi ro của bạn

Nếu bạn tiếp xúc gần với người bị bệnh hMPXV, nhân viên y tế công cộng có thể kiểm tra với bạn để thu thập thêm thông tin. Điều này sẽ giúp xác định mức độ rủi ro của bạn và liệu bạn có nên chủng ngừa hay không. Tiêm vắc-xin cho ai đó sau khi họ tiếp xúc có thể giúp ngăn ngừa lây nhiễm hoặc các triệu chứng nghiêm trọng.

- **Nếu bạn có rủi ro cao:** Theo dõi sốt và các triệu chứng khác như được liệt kê bên dưới.  
Nên tiêm vắc xin.
- **Nếu bạn có mức độ rủi ro trung bình:** Theo dõi sốt và các triệu chứng khác như được liệt kê bên dưới. Cân nhắc tiêm vắc xin để bảo vệ bạn khỏi bệnh hMPXV nghiêm trọng. Thảo luận về các lựa chọn của bạn với nhân viên y tế công cộng và nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn.
- **Nếu bạn có mức độ rủi ro thấp:** Theo dõi sốt và các triệu chứng khác. Không cần tiêm vắc xin.

### Theo dõi các triệu chứng

Bất kỳ ai đã tiếp xúc với vi-rút hMPXV nên theo dõi các triệu chứng sau:

- phát ban mới
- sốt  $\geq 100.4$
- sưng hạch bạch huyết
- ớn lạnh

Kiểm tra nhiệt độ của bạn hai lần một ngày. Theo dõi các triệu chứng trong 21 ngày sau lần tiếp xúc cuối cùng của bạn. Các triệu chứng có thể bắt đầu từ ngày 5 đến ngày 21.

Nếu bạn có những triệu chứng này, hãy cách ly bản thân với những người khác và gọi cho sở y tế địa phương của bạn để được tư vấn thêm.

## Hướng dẫn

**Miễn là bạn không có các triệu chứng, bạn có thể tiếp tục đi làm, đi học và các hoạt động khác.**

Tránh tiếp xúc gần với người bệnh cho đến khi bệnh phát ban của người đó biến mất hoàn toàn. Không hiến máu, tinh dịch, sữa mẹ, mô hoặc các hoạt động hiến tạng tương tự khi bạn đang theo dõi các triệu chứng. Nếu bạn có nguy cơ phơi nhiễm cao, hãy tránh đi lại bằng phương tiện công cộng cho đến khi quá trình theo dõi 21 ngày của bạn kết thúc. Nếu bạn là nhân viên y tế, hãy cho chủ lao động của bạn biết về sự phơi nhiễm.

**Khả năng tiếp cận tài liệu:** Đối với các cá nhân bị khuyết tật hoặc các cá nhân không nói được tiếng Anh, OHA có thể cung cấp thông tin theo các định dạng khác, chẳng hạn như ở bản dịch, bản in chữ lớn hay chữ nổi. Liên hệ với Đơn vị truyền thông về COVID-19 theo số 1-971-673-2411, 711 TTY hoặc [COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us](mailto:COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us).