



# मंकीपॉक्स जागरूकता:

## आपकी सुरक्षा के लिए मुख्य जानकारी



### 01 मंकीपॉक्स क्या है?

- एक दुर्लभ वायरल संक्रमण, जो smallpox के साथ संबंधित है।
- यह लोगों के बीच और जानवरों से मनुष्यों में फैल सकता है।

### 02 यह कैसे फैलता है?

- सीधा संपर्क: शरीर के तरल पदार्थ, त्वचा की चोटें, या संदूषित सामग्री के साथ सीधा संपर्क।
- श्वसन बूंदें: लंबे समय तक आमने-सामने संपर्क।

### 03 लक्षण पहचानें

- बुखार
- सिरदर्द
- मांसपेशियों में दर्द
- पीठ का दर्द
- सूजी हुई लिम्फ नोड्स
- ठंड लगना
- थकावट
- चेहरे या जननांगों पर शुरू होने वाली दाने, जो शरीर के अन्य हिस्सों में फैल जाती हैं

### 04 रोकथाम के टिप्स

- सीधे संपर्क से बचें: लक्षण दिखाने वाले व्यक्तियों से दूर रहें।
- अच्छी स्वच्छता: नियमित रूप से साबुन और पानी से हाथ धोएं।
- टीकाकरण: छोटेpox का टीका मंकीपॉक्स से सुरक्षा प्रदान करता है।

### 05 लक्षण दिखाई देने पर क्या करें

यदि आपको मंकीपॉक्स होने का संदेह हो, तो तुरंत चिकित्सा सहायता प्राप्त करें।

**Reference:** World Health Organisation  
(<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/monkeypox>)