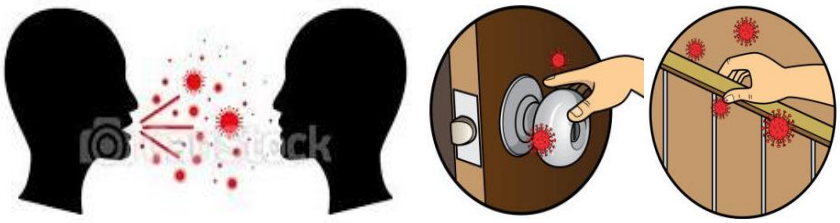
मंकीपॉक्स (Monkeypox)

मंकीपॉक्स एक वायरल बीमारी है। यह पहली बार 1958 में रिसर्च के लिए रखे गए बंदरों की कॉलोनियों में पाया गया था, इसलिए इसका नाम 'मंकीपॉक्स' है। इन्सानों में मंकीपॉक्स सन 1970 में पहली बार सामने आया था और 2022 में, यह बीमारी विश्व भर कई देशों में तथा भारत में भी तेजी से फैल रही है और WHO ने मंकीपॉक्स को एक एक 'वैश्विक स्वास्थ्य आपदा' घोषित कर दिया है। भारत में अब तक मंकीपॉक्स के 4 मामले सामने आए हैं और इनमें से एक मरीज की मौत हुई है।



यह कैसे फैलता है:

संक्रमित व्यक्ति से स्वस्थ इन्सान में:

- किसी संक्रमित व्यक्ति के नज़दीक में ज्यादा समय तक रहने पर मुँह से निकलते हुए बड़ी बूंदों के माध्यम से
- असुरक्षित यौन संबंध से
- दूषित कपड़ों, तौलिया, रुमाल, बेडशीट आदि को छूने से
- वायु के माध्यम से

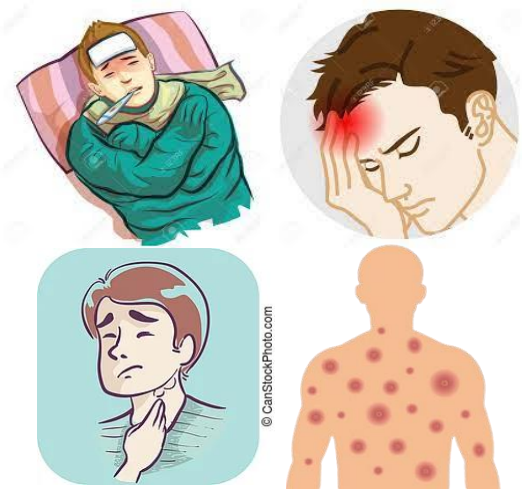
पशु से स्वस्थ इन्सान में:

- चूहों, गिलहरियों, बंदरों जैसे संक्रमित जानवरों के काटने या खरोंचने से
- संक्रमित जानवर के अधपके मांस का सेवन करने से

संक्रमित होने के बाद लक्षण दिखाई में लगने 5 से 21 दिन का समय समय लगता है ।

सामान्य लक्षण: बुखार, सिरदर्द, शरीर में दर्द, कमजोरी,गले पर गाँठ, चकत्ते

चकत्ते जीभ और मुंह से शुरू होते हैं, फिर 24 घंटे के भीतर चेहरे, हाथ, पैर, हथेलियों और तलवों तक फैल जाते हैं।



यदि किसी को बुखार के साथ चकत्ते के लक्षण हैं या मंकीपॉक्स के किसी ज्ञात रोगी के संपर्क में आया है, तो उसे तुरंत चेकअप के लिए अस्पताल जाना चाहिए।

मंकीपॉक्स का जांच: RT-PCR. यह किसी भी आयु वर्ग को संक्रमित कर सकता है। सामान्य बीमारी में मरीज़ का इलाज होम आइसोलेशन में किया जा सकता है और गंभीर बीमारी या जटिलताओं के लिए अस्पताल में दाखिल किया जाता है।

घर पर इलाज (होम आइसोलेशन)

· रोगी को एक अलग कमरे में रहना है जहाँ खुली हवा और अच्छी रौशनी मिलता हों

· त्वचा के चक्कते व घावों को ढंककर रखना चाहिए (जैसे लंबी बाजू, लंबी पैंट पहनना)

· जब तक सभी चक्कते ठीक नहीं हो जाते और पपड़ी पूरी तरह से गिर गई है (आमतौर पर 2 सप्ताह), मरीज़ को उसी कमरे में ही रहना हे ।

मरीज की देखभाल

- परिवार के सदस्यों तथा किसी भी अन्य व्यक्ति को रोगी से मिलने की अनुमति नहीं दें
- रोगी और देखभाल करने वाले परिवार के सदस्य- दोनों भोजन तथा दवाइयाँ आदि देते समय नज़दीक आने पर सर्जिकल मास्क पहनें
- देखभाल करने वाले डिस्पोजेबल दस्ताने भी पहनें
- हर बार मरीज़ के नज़दीक आने के बाद रोगी और देखभाल करने वाले दोनों साबुन और पानी से हाथ धोएं
- मरीज़ द्वारा इस्तेमाल किए जाने वाले कपड़े, तौलिये आदि को अन्य कपड़ों के साथ न मिलायें और उसे तुरंत गर्म पानी और डिटर्जेंट से धोएं व धूप में सुखायें
- मरीज़ द्वारा इस्तेमाल किए जाने वाले बर्तनों को अलग रखें ,और उसे तुरंत डिटर्जेंट और गर्म पानी से धोएं
- दूषित सतहों को बार बार 1% सोडियम हाइपोक्लोराइट सलूशन से साफ करें
- मरीज़ पर इस्तेमाल किया गया दूषित वस्तुओं (जैसे ड्रेसिंग और बैंडेज) को बायोमेडिकल वेस्ट डिस्पोजेबल बैग में डालें (अधिक जानकारी के लिए अपने डॉक्टर से संपर्क करें)

इलाज

- त्वचा के चकत्तों को सामान्य एंटीसेप्टिक सलूशन से साफ करें और डॉक्टर की सलाह के अनुसार एंटीबायोटिक क्रीम भी लगाएं
- चकत्तों को छूने और खरोंचने से बचें
- मुंह के चकत्तों के लिए गरारे करें
- बुखार के लिए सर पर ठंडी पानी की पट्टी रखें
- बुखार, उल्टी, शरीर में दर्द, कमजोरी जैसे लक्षणों के लिए डॉक्टर द्वारा सामान्य दवाएं दी जाती हैं ।
- कुछ देशों ने आपातकालीन आधार पर टीकाकरण शुरू कर दिया है।

मंकीपॉक्स का रोकथाम

- **होम आइसोलेशन में रोगियों की देखभाल करने वालों के लिए व्यक्तिगत सुरक्षा अपनाना: जैसे दूरी बनाए रखना, लंबे समय तक नज़दीक न रहना, बार बार हाथ धोना, सतहों को कीटाणुरहित करना। स्वास्थ्य कर्मियों के लिए पीपीई किट का उपयोग करना।**
- **असुरक्षित यौन संबंध से बचना**
- **अधपके मांस का सेवन न करना**
- **भीड़ से बचना व मास्क पहनना: यह आपको टीबी जैसी अन्य बीमारियों से भी बचा सकता है।**