



Txoj Kev Saib Xyuas Kho Mob Tom Tsev rau Tus kab Mob Vais Lav Ua Cos Liab (hMPXV)

Neem feem coob rov zoo lawm ntawm tus kab mob vais lav ua cos liab (hMPXV) tom tsev los sis nws cia li zoo nws. Muaj ntau yam uas koj tuaj yeem ua tau tom tsev kom hnov tau tias xis nyob thaum koj tab tom rov zoo los. Cov tswv yim uas koj siv yuav nyob ntawm cov tsos mob uas koj muaj, tus qib mob uas koj mob txog rau, thiab koj qhov chaw mob los sis qhov pob khaus.

Yog tias cov kev saib xyuas hauv tsev no tsis ua siv tau zoo rau koj, nrog koj tus kws kho mob tham txog lwm cov kev xaiv. Tej zaum lawv yuav muaj peev xwm muab lwm yam tshuaj rau koj thiab muaj lus qhia ntxiv rau kev tswj koj qhov mob los sis pob khaus.

Yog tias koj muaj kev pheej hmoo siab uas yuav los mob tus kab mob vais lav ua cos liab hnyav, nws tseem ceeb yam tshwj xeeb heev uas yuav tau los soj ntsuam koj cov tsos mob thiab nrhiav txoj kev saib xyuas kho mob yog tias tsim nyog xav tau. Qhov no suav nrog cov tib neeg uas:

- Muaj Kab Mob Ej (human immunodeficiency virus, HIV) los sis lwm yam mob nkeeg uas ua rau lawv cov roj ntsha tiv thaiv kab mob hauv nrog cev tsis muaj zog
- Cov neeg uas muaj hnuv nyoog qis dua 8 xyoos
- Cov neeg uas muaj cev xeeb me nyuam los sis tseem pub mis rau me nyuam noj
- Muaj kev kwm txog kev mob cov tawv nqaij. Cov no muaj xws li mob ua kiav txhab rau daim tawv nqaij los sis kab mob ntawm daim tawv nqaij uas ua rau sawv hlwv.

Muab mob hnyav vim yog muaj tus kab mob vais lav ua cos liab yuav suav nrog:

- Kub taub hau
- Ua pa nyuaj
- Muaj cov mob nce ntau sai heev
- Qaug dab peg
- Nco tsis tau zoo
- Raws plab
- Caj dab lem
- Ntuav

Hu rau koj tus kws kho mob tam sim ntawd yog tias koj kev mob nkeeg hnyav dua qub tuaj los sis yog tias koj qhov mob tab kaum txog rau kev noj mov, kev zaum, los sis kev mus siv chav dej.

- **Tswj tu cov chaw mob kom huv si thiab tiv tauj rau koj tus kws muab kev saib xyuas kho mob yog tias muaj cov yam ntxwv mob ntawm kev kis tus kab mob npev thaws lias (bacterial).** Cov yam ntxwv mob xws li ua npaws, ua rau mob heev tuaj, liab, o, hnuv kub, los sis muaj kua paug rau ntawm qhov chaw mob los sis cheeb tsam ib puag ncig ntawd.

Yog tias koj tsis muaj ib tus kws kho mob thiab xav ntsib ib tug, hu rau 211 kom paub txog cov kws kho mob hauv koj cheeb tsam. Koj kuj tseem tuaj yeem mus cuag koj cov [tsoom fwv saib xyuas kev noj qab haus huv rau pej xeem hauv zos](#) los sis cov tsev kho mob me hauv zej zog. Tej zaum lawv yuav tuaj yeem ntsib koj tau nyob rau hauv ib lub chaw twg ntawm cov tsev kuaj mob los sis qhia kev rau koj mus ntsib nyob rau ib qho chaw twg uas tuaj yeem ntsib tau. Yog tias nws yog xwm txheej ceev, hu rau 911 los sis mus rau ntawm ib chav kho mob xwm txheej ceev nyob ze ntawm koj tshaj plaws.

Txoj kev txo cov tsos mob nyob rau tom tsev

Muaj ntau txoj hauv kev los tswj koj cov tsos mob nyob rau tom tsev thiab tswj tu kom koj qhov chaw mob huv si. **Tswj koj cov qhov chaw mob kom huv tuaj yeem txo kev pheej hmoo ntawm lwm yam kab mob. Kev ntxuav tu kuj tseem tuaj yeem tiv thaiv qhov caws pliv!**

Cov khoom siv uas muaj txiaj ntsig zoo:

- Dej thiab cov kua dej uas tsis muaj mob: Haus dej thiab tej kua txiv kom ntau uas ua kom lub cev muaj dej, tshwj xeeb tshaj yog tias koj raws plab.
- Noob Txiv Zom (Oatmeal): Cov kev da dej rhaub nplej auv (oatmeal) sov so kuj tseem tuaj yeem txo qhov khaus thiab qhov mob tau.
- Cov ntaub qhwv tsis lo nqaij xws li Telfa gauze): Siv cov ntaub los qhwv qhov chaw mob thiab cov kiab txhab. Los ntawm kev ua li ntawd, koj tiv thaiv lwm yam kev kis kab mob thiab pab tiv thaiv cov neeg nyob ib puag ncig koj.
- Cov ntaub nplaum qhwv (xws li: tegaderm, ntaub nplaum tawv nqaij, los sis cov khoom siv pab qhwv): Cov ntaub nplaum qhwv tuav cov ntaub qhwv mob kom nyob ruaj chaw. Qhov no pab tiv thaiv daim tawv nqaij, tiv thaiv kom pab tsis txhob khawb, thiab pab tswj kev kis tus kab mob vais lav ua cos liab mus rau lwm tus.

Cov tshuaj uas muaj txiaj ntsig:

Nug koj tus kws muab kev saib xyuas kho mob los sis tus kws muag tshuaj kom pab xaiv cov tshuaj uas phim rau koj. Ua raws cov lus qhia ntawm tus kws saib xyuas kev kho mob thiab cov pob khoom, tus uas yuav siv cov tshuaj thiab kev fab tshuaj.

Tshuaj noj kom txhob mob

Tshuaj noj kom txhob mob tuaj yeem pab txo qis kev mob, o thiab kev ua npaws. Qee yam kev xaiv suav nrog:

- Tshuaj ibuprofen
- Tshuaj Naproxen
- Tshuaj acetaminophen

Tshuaj Betadine (Povidone-iodine tiv thaiv kev kis kab mob (Tshuaj Tiv Thaiv Kev Kis Kab Mob (rau kev ntxuav tu qhov nqaij mob)

Tshuaj Betadine yuav txo qis kev sib kis cov fais lav ntawm tus kab mob vais lav ua cos liab hauv los sis ib puag ncig qhov chaw mob. Los ntawm kev txo qis cov kab mob vais lav, ua rau qhov kev yuav kis tus kab mob vais lav tawm tsawg tuaj. Nws yuav tsis txiav tu nrho qhov uas tus kab mob vais lav yuav kis tawm. Tshuaj Betadine kuj tseem tua cov kab mob npev taws lias (bacteria) uas tuaj yeem ua rau muaj lwm yam kev kis mob.

Tshuaj noj kom txhob khaus

Ntau yam tshuaj uas tuaj yeem pab txo kev khaus muaj rau xaiv suav nrog:

- Tshuaj pleev A&D: Tshuaj pleev A&D: ua kom daim tawv nqaij noo txhawm rau txhawb kom qhov nqaij nqawm thiab tuaj yeem pab txo qhov khaus tau.
- Tshuaj noj zoo fab: Cov no tuaj yeem muab kev txo qhov khaus tau ib nyuag ntu:
- Cov tshuaj pleev ua kua nplaum thiab ua hmoov siv rau tawv nqaij: Qee cov tshuaj pleev ua kua nplaum thiab ua hmoov siv rau tawv nqaij tuaj yeem txo qhov khaus tau ib nyuag ntu: Yuav tsum ua kom paub meej tias koj xaiv yam tshuaj hmoov thiab kua nplaum pleev xws li tshuaj hmoov pleev calamine, tshuaj kua nplaum petroleum, los sis cov tshuaj hmoov pleev kom txias (xws li: cov tshuaj hmoov mental thiab camphor).
- Tshuaj kua nplaum lidocaine: txo qhov hnov mob kub ntawd kom ntaug taus ib chim thaum muab pleev rau cov chaw uas mob ntawd.
 - *Nug koj tus kws muab kev saib xyuas kho mob seb cov tsuaj kua nplaum lidocaine puas haum rau koj thiab siv raws li qhov nws qhia*

Kev tu pob khaus thiab qhov chaw mob:

1. Xam txog kev siv cov tshuaj tua kab mob voos huam sob cuag kub hnyiab (anti-inflammatory pain medicine) li 30 feeb ua ntej tu qhov chaw mob thiab qhov mob pob khaus. Qhov no yuav ua kom muaj kev xis nyob me ntsis tuaj.
2. Yog tias ua tau, saib xyuas kho mob rau cov mob pob khaus thiab cov chaw mob hauv ib qho chaw tshwj xeeb nrug deb ntawm lwm tus. [Tua kab mob](#) ntawm tej chaw nyob tom qab siv. Ua zoo xav txog kev teev ib qhov chaw siv nyob rau tom tsev los saib xyuas kho mob es kom thiaj tsis txhob muaj kab mob rau tej npoo nyob rau tom tsev.
3. [Ntxhua koj ob txhais tes](#) li 20 vib nas this nrog xab npus thiab dej ua ntej kov cov ntaub nplaum chaw mob los sis qhib qhov tawv nqaij. Yog tsis muaj xab npus thiab dej ces siv

tshuaj ntxuav tes uas muaj cov cuab cawv cau j cuam nrog yam tsawg kawg yog kuab cawv 60%.

4. Muab qhov chaw mob los sis thaj tsam pob khaus ntawd nrws thiab pleev qhov tawv nqaij ntawd yam siv tshuaj Betadine. Yog tias koj fab tshuaj Betadine koj tuaj yeem siv lwm yam tshuaj tua kab mob uas tsis mob/tsis yog cawv.
5. Muab daim ntaub qhwv qhov txhab uas tsis nplaum tawv nqaij ntawd quav tais ib nrab.
6. Pleev lub tshuaj pleev A&D los sis lidocaine rau daim ntaub qhwv qhov txhab uas tsis nplaum tawv nqaij ntawd.
7. Muab ntaub qhwv mob los qhwv qhov chaw mob ntawd. Nco ntsoov tias muab qhov tshuaj pleev ntawd tig rau sab hauv.
8. Lo daim ntaub qhwv qhov txhab ntawd kom ruaj yam siv daim ntaub nplaum lo qhov txhab los sis lwm yam ntaub qhwv (piv txwv li, daim ntaub nplaum lo tawv nqaij, daim ntaub lo qhov txhab)
9. Cia daim ntaub qhwv nyob ntawd mus txog thaum pob muaj ib ntawm cov hauv qab no tshwm tshim tuaj:
 - Pom muaj kua paug, muaj ntshav, los sis cov kua paug lo daim ntaub qhwv chaw raug mob
 - Daim ntaub qhwv chaw raug mob xau los sis hle
 - Thaum pom muaj cov kua nyob ntawm ntug cov ntaub nplaum.
10. Cov khib nyiab uas raug tsuas yam tsis zoo yuav tsum tau muab pov tseg kiag tam sim ntawd kom deb ntawm tej tsiaj los sis lwm tus neeg hauv tsev neeg.
11. Rov ua raws li txoj kev ntxuav tu tes kom huv si (Kauj Ruam 3) tom qab ntxuav cov chaw mob los sis hloov cov ntaub qhwv qhov txhab tag lawm.
12. Rov ua cov txheej txheem no dua kom txog ntua rau thaum txhua qhov chaw ntawd nqawm yam hlav cov tawv nqaij tshiab thiab zoo lawm tso.

Lus Cim Tseg: Kev tu qhov chaw mob/cov pob khaus kom huv siv thiab hloov cov ntaub qhwv qhov txhab yuav tsum ua los ntawm tus neeg uas mob tus kab mob vais lav ua cos liab xwb. Yog tias koj xav tau kev pab los ntawm lwm tus neeg, neb ob leeg yuav tsum hlooj daim ua pa N95, los sis daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg uas haum zoo. Tus neeg uas pab ntawd yuav tsum hnav lub tsho npab ntev thiab rau hnab looj tes us siv tas pov tseg. Cov khaub ncaws, cov ntaub pua chaw, los sis cov phuam uas raug tsuas yam tsis zoo yuav tsum muab ntxhua. Neb ob leeg yuav tsum ntxuav tes kom huv tom qab kev saib xyuas kho qhov chaw mob/cov pob khaus ntawd tiav tag.

Yog tias koj muaj cov chaw mob rau hauv los sis ib ncig ntawm koj lub qhov quav/lub voj hnyuv qhov quav, los sis qhov chaw mos poj niam:

- Cov chaw mob tuaj yeem pom tshwm rau hauv thiab ib ncig ntawm lub voj qhov quav.

- Muab ob ceg (cheeb tsam chaw nruab nrab ntawm lub qhov quav/lub voj qhov quav (lub qhov tso quav) thiab qhov chaw mos poj niam) tsaus rau hauv cov dej sov li 10 feeb ntawm li qib zaug tuaj yeem pab daws tau thiab txo qhov mob kom ntaug. Qhov no tuaj yeem pab kom zoo thiab txo qhov mob.
 - Rau dej sov rau hauv lub dab da dej los sis lub dab ntxuav muag kom tob li 3 nti (inces)
 - Tsis txhob muab xab npus, cov npuas da dej los sis ntsev xyaw nrog.
 - Tsau qhov chaw ntawd li 10 feeb li ob peb zaug nyob rau hauv ib hnuv.
- Tshuaj kua nplaum lidocaine tuaj yeem muab pleev rau lub qhov quav thiab txheej nqaij ntawm lub qhov quav tau txhawm rau kom txo qhov mob kom ntaug ib ntus.
 - Txoj kev pleev rau lub qhov tawm rooj lib ob peb feeb tuaj yeem pab tiv thaiv qhov chaw mob tau.
- Zam rau txoj kev cem quav yam uas haus dej kom ntau thiab siv cov tshuaj ua kom quav txhob tawv yog tias tsim nyog xav tau.
- Siv cov tshuaj Betadine los ntxuav tu cov tawv nqaij nyob ib puag ncig ntawm qhov quav Iso sis cov nqaij ntawm lub qhov tso quav los tau.
- Tshuaj Tylenol thiab tshuaj NSAIDs (tshuaj Advil, tshuaj Naproxen) kuj tuaj yeem pab txo qhov mob tau thiab.

Yog tias koj muaj cov chaw mob rau hauv koj lub qhov ncauj:

- Cov chaw mob hauv qhov ncauj tuaj yeem mob thiab ua rau noj zaub mov thiab haus dej nyuaj.
- Kev npuav cov kua dej xaus das (soda) los sis kua ntsev uas sov so tuaj yeem txo qhov mob thiab qhov mob liab o tau thiab tuaj yeem tswj kom cov chaw mob huv si. Cov tshuaj ntxuav qhov ncauj uas tsis muaj cawv tuaj yeem pab tau ib yam nkaus, yog tias thev taus.
- Cov tshuaj ua kom loog, tuaj yeem pab tshwj xeeb rau tej chaw mob, tshwj xeeb ua ntej noj thiab haus. Piv txwv suav nrog benzocaine los sis cov tus koob nkaug.
- Npuav dej khov txias los sis cov dej khov qab zib thiab haus dej rau txhawm rau kom muaj dej tsaus hauv lub cev.

Saib koj ob lub qhov muag kom zoo:

- Tus kab mob txhab rwj liab tuaj yeem kis rau ntawm ob lub qhov muag thiab tuaj yeem ua rau tsis pom kev tau.
- [Ntxuav koj ob txhais tes](#) li 20 chib (xes nkoos) los sis siv tshuaj tsuag tua kab mob rau ntawm tes uas muaj cawv tim yam tsawg txog li 60% ua ntej yuav kov los sis txhuam koj ob lub qhov muag.

- Npog txhua qhov chaw ntawm cov pob khaus raws li tau hais los saum toj no.
- Yog tias koj rau cov tsom iav npuab lub ntsiab muag, hloov mus siv tsom iav kom txog thaum koj zoo tuaj lawm tso. Qhov no yuav pab koj zam kom tsis txhob kov koj ob lub qhov muag.
- Yog tias koj muaj mob hauv qhov muag, mob ze ntawm koj ob lub qhov muag, ua rau qhov muag plooj tsis pom kev los sis lwm cov kev txhawj xeeb txog koj ob lub qhov muag, hu kiag tam sim ntawd rau koj tus kws muab kev saib xyuas kho mob.

Kev muaj peev xwm nkag cuag tau rau daim ntaub ntawv: Rau cov tib neeg uas muaj kev xiam oob qhab los sis cov tib neeg uas hais tau ib hom lus uas tsis yog Lus As Kiv, Lub Oos Kas Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Hauv Xeev Oregon (Oregon Health Authority, OHA) muaj peev xwm muab tau cov lus qhia paub sau ua lwm hom ntaub ntawv xws li muab txhais ua lwm hom lus, muab sau ua tus tsiaj ntawv loj, los sis muab sau ua cov ntawv su uas cov neeg tsis pom kev siv tau. Tiv tauj rau Feem Saib Xyuas Hauj Lwm Txog Cov Kev Sib Txuas Lus Ntsig Txog Tus Kab Mob Khaus Viv-19 (COVID-19 Communications Unit) ntawm tus xov tooj 1-971-673-2411, 711 TTY los sis COVID19.LanguageAccess@dhsoha.state.or.us