

معلومات برای افراد مبتلا به چیچک بوزینه (mpox)

(Information for people with mpox)

علائم چیچک بوزینه (mpox) چیست؟

علائم معمولاً 3-21 روز پس از قرار گرفتن در معرض ویروس شروع می شود.

نزد بعضی افراد علائم اولیه ذیل پیدا میشود

- تب یا لرزه
- سردردی
- درد های عضلی و درد پشت
- خستگی
- تورم یا پندیدگی غده های لنفاوی

علائم معمول عبارت اند از:

- دانه، ضایعات یا زخم های جوش مانند، بخصوص در جاهای که به سختی قابل دید میباشد بطور مثال در نواحی اندام های تناسلی، مقعد یا سرین (باسن)
- زخم ها، ضایعات یا زخم در دهان
- درد رکتوم (درد در داخل یا اطراف مقعد)، که ممکن است بدون وجود دانه (جوش) ایجاد شود.

افرادی که قبلاً در مقابل mpox واکسین شده باشند ممکن است تنها علائم بسیار خفیف مانند تنها یک دانه زخم (درد) داشته باشند.

عفونت از افراد مبتلا به عفونت mpox ممکن است تا 4 روز قبل از شروع علائم به دیگران قابل سرایت باشد. عفونت از افراد مبتلا به mpox تا زمان بروز حالات ذیل قابل سرایت میباشد:

- پوشیده شدن زخم ها توسط پوسته.
- افتادن پوسته ها از روی زخم و تشکیل شدن لایه جدید جلدی در زیر آن.
- از بین رفتن کامل درد های مقعدی

اکثر افراد مبتلا به mpox در عرض چند هفته بدون نیاز به درمان خاصی بهبود می یابند.

mpox چگونه پخش می شود؟

در استرالیا Mpox عمدتاً از طریق فعالیت جنسی منتشر می شود. Mpox از طریق حالات ذیل انتشار مییابد:

- تماس مستقیم جلد شخص با جلد دارای بخارها، چیچک ها یا محل درد
- تماس با مایع منی و سایر مایعات بدن فرد مبتلا به mpox.

همچنان Mpox ممکن از ظروف ذیل نیز انتشار نماید:

- دست زدن به اشیاء آلوده، مانند لوازم تختخواب یا لباس، یا

- تماس طولانی مدت صورت با صورت شخص مبتلا به mpox، اما این نادر است.

اگر mpox داشته باشم چه اتفاقی می افتد؟

اگر نتیجه آزمایش تان برای mpox مثبت بود، یک کارمند از بخش صحت عمومی محلی (PHU) یا کلینیک سلامت جنسی تان با شما تماس خواهد گرفت تا راهنمایی های لازم را ارائه کند و بفهمد که آیا فرد دیگری هم در معرض خطر است یا نه. PHU با اجازه شما با افرادی که با شما تماس نزدیک داشته نیز به تماس میشوند (PHU میتواند بدون ذکر نام شما آنها را در جریان قرار دهد). در بعضی موارد به افرادی که با آنان تماس نزدیک دارید جهت جلوگیری از ابتلا به mpox ممکن است واکسیناسیون پیشنهاد شود.

بخاطر کاهش خطر انتشار mpox به افراد دیگر، ممکن است از شما خواسته شود که برخی از فعالیت های روزانه خود را تغییر دهید. بعضی اوقات اگر خطر انتشار mpox زیاد باشد، PHU ممکن است از شما بخواهد که از افراد دیگر جدا باشید و در خانه بمانید.

اکثریت افراد خودشان میتوانند علائم mpox را از طریق مصرف کافی آب و گرفتن دواهای مسکن (از قبیل پرستامول یا ایبوپروفین) به شکل بدون نسخه مدیریت کنند.

همچنان داکتر تان نیز ممکن است تابلیت ها یا کرم های تسکین دهنده درد، مراقبت از زخم، نرم کننده های مواد غایطه و گاهی اوقات دوا جهت تداوی mpox نیز توصیه کند.

اگر علائم تان بدتر شد یا داکتر تان، با healthdirect از طریق شماره 1800 022 222 صحبت کنید و در حالات عاجل مستقیماً به سه صفر (000) زنگ زده و به آنها بگویید که مبتلا به mpox هستید.

چگونه از افراد دیگر محافظت کنم؟

اگر مبتلا به mpox هستید شما باید:

- با دیگران رابطه جنسی یا تماس نزدیک نداشته باشید
- ضایعات یا زخم ها را با تکه یا زخم بند (بنداز) بپوشانید
- به طور مرتب یا پس از تماس با زخم ها و نقاط دردناک، دست های خود را با آب و صابون بشویید یا از ضدعفونی کننده های حاوی الکل استفاده کنید.
- سرفه و عطسه را با دستمال کاغذی یا آرنج خود بپوشانید
- اگر زخم یا درد در دهان یا گلو یا علائم تنفسی دارید، زمانی که با افراد دیگر هستید، از ماسک جراحی استفاده کنید.
- از تماس بدنی با افراد دیگر بخصوص افرادی که در معرض خطر بالاتر عفونت هستند (اطفال خرد سال، افراد مسن، افراد با سیستم ایمنی ضعیف و افراد حامله) اجتناب کنید.
- در یک اتاق جداگانه بخواهید و (در صورت امکان) از حمام منحصر به خود در خانه استفاده کنید و تماس نزدیک بدنی با اعضای خانواده را محدود کنید
- لباس، کالاهای خواب یا دست پاک و جان پاک را به شکل مشترک استفاده نکنید و خودتان لباس های خود را جداگانه بشویید
- بدون مشوره قبلی با داکتر یا پرستار PHU به مراکز مراقبت از کودکان یا سالمندان نروید.
- فقط در صورتی که به داکتر نیاز داشته باشید به یک مرکز مراقبت صحی بروید (و در صورت مراجعه از ماسک استفاده کنید)
- از دست زدن به صورت یا مالیدن چشم ها خودداری کنید، به خصوص اگر ضایعات یا زخم هایی در نزدیکی چشم یا دستان تان داشته باشید.
- به شرکای جنسی اخیر خود بگویید که ممکن است در معرض mpox قرار گرفته باشند (اگر خواسته باشید داکتر یا پرستار در PHU می توانند بدون ذکر هویت شما به آنها اطلاع دهد).

چگونه بفهمیم که پس از این عفونت از من به دیگران سرایت نمیکند؟

زمانی که دیگر مُسری نباشید، داکترتان به شما خواهد گفت.

هنگامی که تمام علائم تان از بین رفت، احتمالاً دیگر مُسری نیستید. شما تا زمانی مُسری هستید که:

- تمامی ضایعات ارجق (پوسته) بگیرند
- پوسته ها افتاده و لایه ای تازه از پوست در زیر آن تشکیل شده باشد
- هر گونه درد رکتوم (درد در داخل یا اطراف مقعد) کاملاً از بین رفته باشد.

پس از این، شما می توانید به فعالیت های عادی خود بازگردید، اما باید:

- برای هر گونه فعالیت جنسی به مدت 12 هفته پس از بین رفتن علائم از کاندوم استفاده کنید
- به مدت 12 هفته پس از رفع کامل علائم از اهدای خون، حجره، نسج، شیر از پستان، مایع منی یا اعضای بدن خودداری کنید
- خانه خود را کاملاً پاک و ضدعفونی کنید. این امر بخصوص در حالات که پوسته بدن شما در خانه افتاده باشد، مهم است. برای مشوره در مورد نحوه پاک کردن و ضد عفونی کردن خانه، به ویت سایت Clinical Excellence Commission مراجعه کنید.

چه پشتیبانی دیگری در دسترس است؟

پشتیبانی از طریق نهاد های ذیل در دسترس است:

- خدمات پشتیبانی ACON - طیف وسیعی از خدمات مشاوره رایگان و قابل استطاعت را برای بزرگسالان LGBTQ+ در NSW ارائه می دهد - شماره تماس 9206 2000 (02)
- QLIFE - یک خدمت مشاوره آنلاین و تلفنی ملی و ناشناس با کارمندانی که از اعضای جامعه LGBTQ+ میباشند. شماره تماس 1800 184 527
- خط سلامت روانی نیوسات ویلز - شماره تماس 1800 011 511
- Beyond Blue - 1800 512 348
- Lifeline - 13 11 14

اگر مبتلا به mpox شده باشم، آیا باید واکسین mpox را بگیرم؟

اگر mpox داشته اید، شما نیاز به گرفتن واکسن mpox ندارید. با این حال شما باید از خود محافظت کنید تا دوباره مبتلا به mpox نشوید. [در ورق معلوماتی mpox](#) درباره نحوه ایمن ماندن بیشتر بیاموزید.

معلومات بیشتر

برای معلومات بیشتر به مرکز معلومات mpox Health NSW مراجعه کنید. همچنان شما می توانید با PHU محلی خود با شماره 1300 066 055 تماس بگیرید.

در مواقع عاجل، فوراً با سه صفر (000) تماس بگیرید.

برای کمک رایگان به زبان خودتان، به خدمات ترجمه کتبی و شفاهی از طریق شماره 13 14 50 تماس بگیرید.