



### 1. ماذا علي ان افعل اذا تعرضت الى شخص مصاب بجدري القردة؟

- **تعقّب صحتك.** تبدأ العوارض بالظهور من ٧ الى ١٤ يوماً (وصولاً الى ٢١ يوماً) عند الأشخاص الذين يتعرضون لجدري القردة. اذا رأيت أي عوارض (اقرأ اسفل) تجهز لعزل نفسك عن الآخرين.
- **احصل على اللقاح** ان لم تكن قد حصلت على سلسلة الجرعتين لقاح جدري القردة. يمكن اذا حصلت على جرعة واحدة من لقاح جدري القردة في الأيام الأربعة الأولى من تعرضك للمرض ان تساعد على منعك من الإصابة بالمرض. الحصول على اللقاح ٤-١٤ يوم بعد التعرض قد يخفف من حدة المرض. للمزيد من المعلومات زر [صحة عامة مقاطعة لوس انجليس غوف/جدري القردة/لقاح](#)
- **الرجاء الرد على الاتصالات من قبل الصحة العامة.** اذا كنت مسجل كشخص للتواصل معه عند فرد مصاب بجدري القردة ، ممكن للصحة العامة الاتصال بك لمعرفة كيف تشعر وتقدم لك اللقاح اذا يناسب الامر.

### 2. ما الإشارات والعوارض التي يجب اخذ الحذر منها؟

العارض الأكثر شيوعاً لجدري القردة هو الطفح الجلدي الذي قد:

- يكون شكله كالتنوءات او البثور او قشور الجرح وسيخضع لعدة مراحل قبل الشفاء. عادةً، يبدأ الطفح الجلدي كبقع حمراء مسطحة ثم تتحول لتنوءات. قد تمتلئ هذه التنوءات بالسوائل التي قد تتحول الى القيح. ثم تتحول التنوءات الى قشور.
- تكون على او جانب الأعضاء التناسلية (العضو الذكري، الخصيتين، الشفر، والمهبل)، الشرج (مؤخرة)، الفم، او مناطق أخرى كالأيدي، والاقدام، والصدر، والوجه.
- تنتشر على الجسم، او تقتصر في مكان واحد. قد يكون هناك بضعة تنوءات او بثور.
- تكون مؤلمة و/او تشعر بالحكة. بعض الأشخاص قد يشعرون بألم شديد، خاصة اذا كان الطفح الجلدي في الفم او الشرج.

بالإضافة الى الطفح الجلدي ، قد يكون هناك بعض العوارض التي تشبه الزكام. هذه العوارض قد تبدأ ١-٤ أيام قبل او بعد ظهور الطفح الجلدي. هذه العوارض تشمل الحرارة/ القشعريرة وتورم الغدد الليمفاوية والإرهاق وألم العضلات والصداع.

### 3. لمتى يظل المصاب بجدري القردة معدٍ؟

يمكن للمصاب بجدري القردة ان يُعدي الآخرين من بدء العوارض حتى شفاء الطفح الجلدي، واختفاء قشور الجروح وطبقة جديدة من الجلد قد ظهرت. عادة هذا ما يأخذ ٢-٤ أسابيع.

لازال العلماء يدرسون اذا امكن المصابين ان ينقلوا العدوى عندما لا توجد العوارض، وعدد المرات التي يُنقل فيها، وعندما يكون المصاب بجدري القردة اكثر عرضة لنقل المرض عبر قطرات الجهاز التنفسي، والتفاعلات او السلوكيات الأخرى التي قد تزيد الخطر. ستستمر الصحة العامة في مشاركة المعلومات كلما علمنا المزيد.

### 4. هل يجب ان اتجنب أي أنشطة؟

يمكن ان تُكمل نشاطاتك اليومية (كالذهاب الى العمل والمدرسة) طالما لا يوجد أي عوارض لجدري القردة (اقرأ اعلاه). ولكن لا ينبغي التبرع بالدم او الخلايا او الانسجة او حليب الثدي او السائل المنوي او أعضاء طيل فترة المراقبة العوارض وهي ٢١ يوماً.



#### 5. ماذا يجب ان افعل اذا كان لدي إشارات او عوارض جدري القردة ؟

اذهب الى مقدم الرعاية الصحية بأسرع وقت ممكن اذا ظهر طفح جلدي جديد، او تقرحات او جروح في أي مكان في جسمك و/او ظهرت عوارض تشبه عوارض الزكام. تأكد من إخبارهم عن تعرضك لجدري القردة. قم بتغطية الطفح الجلدي وارْتِدِ قناع مناسب عندما تذهب لرؤية مقدم الرعاية.

ان لم يكن لديك مقدم الرعاية او تأمين صحي، اتصل بالصحة العامة على ١-٨٣٣-٥٤٠-٥٧٣ (من ٨ صباحا حتى ٨:٣٠ مساء). اذا كان لديك طفح جلدي، يمكنك أيضا الحصول على الخدمات في عيادات الصحة العامة للصحة الجنسية (انظر الى الجدول [هنا](#))

سيقوم مقدم الرعاية بفحص طفحك الجلدي اذا كان قلق من انه قد يكون جدري القردة. سيرسل عينات من مسحات الجلد او الطفح الى المختبر لاجراء فحص جدري القردة.

الى ان تعلم انك لست مصاب بجدري القردة ، عليك اتخاذ خطوات لتخفيف خطورة الانتقال من خلال البقاء بعيدا عن الآخرين. اتبع [تعليمات انعزال جدري القردة](#).

#### 6. ماذا علي ان افعل اذا تم تشخيصي بجدري القردة ؟

ان تم تشخيصك بجدري القردة عليك الانعزال عن الآخرين. اتبع [تعليمات الانعزال للأشخاص المصابين بجدري القردة](#) المتوفرة بعدة لغات على [صحة عامة مقاطعة لوس انجليس.غوف/جدري القردة](#).

تواصل مع شركائك الجنسيين والأشخاص الذين كان لديك احتكاك حميم ومطوّل مع، عند بدء العوارض. افعل ذلك بأسرع وقت ممكن حتى يأخذوا بعين الاعتبار [الحصول على اللقاح](#) لجدري القردة (اذا لم يحصلوا عليه قبل). وعليهم ان يحذروا من أي عوارض لجدري القردة.

الرجاء الرد على اتصالات من قبل الصحة العامة. إذا تم تشخيصك بجدري القردة ، سيتواصلون معك لمعرفة حالات التعرّض والأنشطة قبل وبعد ظهور العوارض. وهذا لمعرفة كيفية تعرضك لجدري القردة ولتحديد الافراد الذين قد تم تعرضهم للمرض.

#### 7. اين احصل على المزيد من المعلومات ؟

مقاطعة لوس انجليس، إدارة الصحة العامة

[ph.lacounty.gov/monkeypox](http://ph.lacounty.gov/monkeypox)

[ph.lacounty.gov/monkeypox/vaccine.htm](http://ph.lacounty.gov/monkeypox/vaccine.htm)

مراكز السيطرة على الامراض والوقاية منها

[cdc.gov/poxvirus/monkeypox/index.html](http://cdc.gov/poxvirus/monkeypox/index.html)

إدارة كاليفورنيا للصحة العامة

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Monkeypox.aspx>