



### 1. اگر در مواجهه با شخص مبتلا به آبله میمون قرار گرفتیم، چه باید بکنیم؟

- بر سلامت خود نظارت کنید. افرادی که به آبله میمون مبتلا می شوند، معمولاً 7 تا 14 روز (و حداکثر 21 روز) پس از مواجهه به علائم دچار می شوند. اگر علائم ابتلا به آبله میمون (به زیر مراجعه کنید) در شما ظاهر شد، آماده جدا کردن خود از دیگران باشید.
- واکسینه شوید. اگر شما تا به حال سری دو دوزی واکسن آبله میمون را دریافت نکرده اید. دریافت واکسن آبله میمون تا 4 روز پس از مواجهه، می تواند به پیشگیری از آلودگی شما کمک کند. دریافت واکسن 4-14 روز پس از مواجهه، ممکن است شدت عفونت شما را کاهش دهد. در [ph.lacounty.gov/monkeypox/vaccine.htm](http://ph.lacounty.gov/monkeypox/vaccine.htm) بیشتر بیاموزید.
- خواهشمند است تلفن‌های اداره بهداشت عمومی را پاسخ دهید. اگر از شما به عنوان مخاطب فرد مبتلا به آبله میمون نام برده شود، ممکن است اداره بهداشت عمومی با شما تماس گیرد تا از حال شما آگاه گردد و اگر مناسب باشد پیشنهاد واکسینه شدن دهد.

### 2. نشانه ها و علائمی که باید به آنها توجه کنم کدامها هستند؟

شایع ترین علامت آبله میمون، دانه‌های سرخ پوستی است که ممکن است:

- شبیه برجستگی، جوش، تاول یا پوسته سخت باشند و پیش از بهبودی چندین مرحله را طی خواهند کرد. معمولاً، دانه‌های سرخ پوستی به صورت لکه‌های قرمز و مسطح ظاهر شده و سپس به برجستگی تبدیل می‌شوند. این برجستگی ممکن است در مرحله بعد، با مایعی پر شود که به چرک تبدیل می‌شود. پس از آن، برجستگی به پوسته سخت مبدل خواهد شد.
- روی یا نزدیک به اندام تناسلی (آلت تناسلی، بیضه‌ها، لب‌های واژن و واژن)، مقعد (سوراخ)، دهان، یا سایر اندام‌ها مانند دست، پنجه‌های پا، قفسه سینه و صورت باشند.
- روی تمام بدن پراکنده یا محدود به یک ناحیه شود. ممکن است فقط چند تایی برجستگی یا تاول باشد.
- دردناک بوده و/یا خارش داشته باشد. برخی از افراد درد شدیدی دارند، به ویژه اگر دانه‌ها داخل دهان یا مقعد آنها باشد.

علاوه بر دانه‌های سرخ پوستی، ممکن است فرد علائم شبه آنفولانزا نیز بروز دهد. این علائم می‌توانند 1-4 روز قبل یا بعد از پیدایش دانه‌های سرخ ظاهر شوند. علائم شامل تب/لرز، تورم گره‌های لنفاوی، خستگی مفرط، دردهای عضلانی و سردرد است.

### 3. شخص مبتلا به آبله میمون تا چه مدت واگیردار است؟

شخص مبتلا به آبله میمون از زمانی که علائمش ظاهر می‌شود تا زمانی که دانه‌های سرخ پوستی کاملاً التیام بیابد، همه پوسته‌های سخت بیفتند و قشر تازه از پوست شکل بگیرد، می‌تواند آلودگی را به دیگران سرایت دهد. این دوره معمولاً بین 2 تا 4 هفته طول می‌کشد.

دانشمندان هنوز در حال مطالعه هستند که آیا افراد مبتلا به آبله میمون، زمانی که هیچ علائمی ندارند، قادر به گسترش آلودگی هستند، آبله میمون چند وقت یکبار پخش می‌شود، چه وقت احتمال بیشتری دارد که شخص مبتلا به آبله میمون آنرا از طریق ریزقطره‌های تنفسی پخش کند و دیگر تعاملات یا رفتارهایی که ممکن است مردم را در معرض خطر بیشتری قرار دهد، کدامها هستند. اداره بهداشت عمومی، با دریافت اطلاعات بیشتر، به اشتراک گذاری آنها ادامه خواهد داد.

### 4. آیا باید از هر گونه فعالیتی پرهیز کنم؟

تا زمانی که هیچ گونه علائمی از آبله میمون را ندارید (بالا را رؤیت کنید) می‌توانید به کارهای روزمره خود (مانند رفتن به محل کار یا مدرسه) ادامه دهید. با این وجود، در طول دوره 21 روزه نظارت بر علائم خود، نباید به اهدای خون، سلول، بافت، شیر مادر، منی یا عضو اقدام کنید.



### 5. در صورت پیدایش نشانه‌ها یا علائم آبله میمون چکار باید بکنم؟

اگر دانه‌های سرخ پوستی، زخم یا ضایعات پوستی جدید در هر قسمتی از بدن شما پیدا شد و/یا علائم شبه آنفولانزا در شما ظاهر شد، فوراً به یک ارائه دهنده خدمات درمانی مراجعه نمایید. حتماً به آنها بگویید که در معرض آبله میمون قرار گرفته‌اید. هنگامی که به پزشک مراجعه می‌کنید، دانه‌های سرخ پوستی خود را بپوشانید و ماسکی با برزش مناسب بزنید.

اگر ارائه دهنده یا بیمه درمانی ندارید، با مرکز تماس اداره بهداشت عمومی به شماره 1-833-540-0473 تماس بگیرید. (هر روز از ساعت 8 صبح تا 8:30 بعد از ظهر باز است). اگر دانه‌های سرخ پوستی دارید، می‌توانید به خدمات کلینیک‌های سلامت جنسی اداره بهداشت عمومی نیز دسترسی داشته باشید (برنامه زمانی را [اینجا](#) ببینید).

اگر دانه‌های سرخ پوستی دارید که ارائه دهنده خدمات درمانی را نگران احتمال وجود آبله میمون کرده است، شما را آزمایش خواهند کرد. آنها سوابی را روی زخم‌های روی پوست یا قسمت‌هایی از دانه‌های پوستی شما مالیده و آنرا برای آزمایش آبله میمون به آزمایشگاه می‌فرستند.

تا زمانی که از عدم ابتلا به آبله میمون یقین حاصل نکرده‌اید، بایستی با دور نگهداشتن خود از دیگران، خطر گسترش آلودگی را کاهش دهید. از [دستورالعمل‌های جداسازی آبله میمون](#) پیروی کنید.

### 6. اگر تشخیص داده شود که به آبله میمون مبتلا هستم چه باید بکنم؟

اگر ابتلا به آبله میمون در شما تشخیص داده شود، باید به منظور محافظت از دیگران، خود را از آنها جدا کنید. از دستورالعمل‌های [جداسازی افراد مبتلا به آبله میمون](#) که به چندین زبان در [ph.lacounty.gov/monkeypox](http://ph.lacounty.gov/monkeypox) موجود است، پیروی کنید.

با شریک‌های جنسی خود و کسانی که از زمان شروع علائم، تماس بسیار نزدیک، جنسی و/یا طولانی داشته‌اید، تماس بگیرید. این کار را فوراً انجام دهید تا آنها بتوانند (اگر تا به حال واکسینه نشده‌اند) [واکسینه](#) شوند و آنها نیز مراقب علائم آبله میمون باشند.

خواهشمند است به تلفن‌های اداره بهداشت عمومی پاسخ دهید. اگر ابتلای شما به آبله میمون تشخیص داده شده است، آنها با شما تماس خواهند گرفت تا درباره قرار گرفتن در معرض بیماری و فعالیت‌هایی که پیش و پس از ظهور علائم داشته‌اید، از شما پرسش‌هایی بکنند. سعی بر این است که چگونگی قرار گرفتن شما در معرض آبله میمون تعیین شود و به شناسایی افراد دیگری که در معرض مواجهه قرار گرفته‌اند کمک کند.

### 7. برای اطلاعات بیشتر به کجا مراجعه کنم؟

اداره بهداشت عمومی، شهرستان لس‌آنجلس

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

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

مراکز پیشگیری و کنترل بیماری‌ها

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

اداره بهداشت عمومی کالیفرنیا

[cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Monkeypox.aspx](http://cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Monkeypox.aspx)