



دستورالعمل های جدا سازی برای افراد مبتلا به آبله میمون

این دستورالعمل ها برای افرادی است که ابتلای آنان به آبله میمون تشخیص داده شده است. همچنین برای افرادی است که مشکوک به ابتلا به آبله میمون هستند تا زمانی که نتیجه منفی آزمایش خود را دریافت کنند. برای افراد در محیط های خدمات درمانی یا جمعی مانند تسهیلات اصلاحی (زندان ها) یا پناهگاه های افراد بی خانمان، راهنمای متفاوتی در دسترس است.

برای حفاظت از دیگران و کاهش انتشار آبله میمون، مهم است که این راهنما را دنبال کنید.

چگونگی انتشار آبله میمون

آبله میمون می تواند از راه های زیر منتشر شود:

- تماس مستقیم پوست-با پوست با زخم ها یا پوسته زخم های خشک شده فرد مبتلا به آبله میمون.
- تماس مستقیم با مایعات بدنی یا ترشحات تنفسی فرد مبتلا به آبله میمون، از جمله مایعی که از زخم های پوست خارج می شود یا آب دهانی که با زخم های دهان در تماس بوده است.
- تماس/سوراخ شدن توسط یک شی تیز (مانند یک سوزن) که زخم ها یا مایعات بدنی فرد مبتلا به آبله میمون را لمس کرده است.
- لمس اشیایی (مانند رختخواب، حوله ها، البسه) که زخم ها یا مایعات بدنی فرد مبتلا به آبله میمون را لمس کرده است و تمیز نشده است. (توجه: CDC اظهار می کند که خطر ابتلا به آبله میمون از این راه پایین است).

از زمانی که علائم آغاز می شوند، تا زمانی که دانه های سرخ پوستی التیام یافته، پوسته زخم های خشک شده افتاده، و یک قشر جدید پوست بوجود آمده باشد، فرد مبتلا به آبله میمون می تواند آن را به دیگران سرایت دهد. این معمولاً 2-4 هفته طول می کشد.

یک فرد باردار مبتلا به آبله میمون می تواند ویروس را از طریق جفت به جنین سرایت دهد. ویروس همچنین می تواند از طریق تماس نزدیک در طول یا بعد از تولد به نوزاد سرایت کند.

برای اطلاعات بیشتر، سوالات متداول آبله میمون را که در ph.lacounty.gov/monkeypox دسترس است، ملاحظه کنید.

چه زمانی خود را جدا سازید

شما باید خود را در خانه جدا سازید، اگر:

- شما مشکوک به ابتلا به آبله میمون هستید، تا یک پزشک آن را رد کند.
- شما تا زمانی که معیارهای از سرگیری فعالیت های محدودی عادی را برآورده سازید، آبله میمون دارید:

در خانه بمانید، مگر اینکه نیاز به ترک خانه برای یک مورد اضطراری یا دیدن یک پزشک دارید.

زمانی که تمامی معیارها را به شرح زیر برآورده می سازید، شما می توانید فعالیت های محدودی را خارج از خانه از سر بگیرید:

- بدون مصرف داروهای تب بر، به مدت 48 ساعت تب نکرده اید، یا علائم تنفسی نداشته اید؛ و
- هیچگونه ضایعه جدیدی به مدت 48 ساعت پدیدار نشده است؛ و
- هر ضایعه ای که قابل پوشش نیست، کاملاً التیام یافته است (یعنی پوسته زخم های خشک شده افتاده و یک قشر پوستی تازه در محل های ضایعه شکل گرفته است).

زمانی که تمامی این معیارها را برآورده کنید، شما ممکن است که فعالیت های محدودی خارج از خانه از سر بگیرید، تا مادامی که آنها شامل تماس جسمی نزدیک با دیگران، یا دیدارهای غیر ضروری از محیط های نگران کننده نباشد (جعبه زیر را رویت کنید). شما باید اقدامات احتیاطی را که در اتخاذ اقدامات احتیاطی خارج از خانه در زیر شرح داده شده است، دنبال کنید).



دستورالعمل‌های جدا سازی برای افراد مبتلا به آبله میمون

بازگشت به کار

- اگر شما تمامی معیارهای بالا برای از سرگیری فعالیت‌های محدود خارج از خانه را برآورده می‌کنید، شما می‌توانید حضوراً به کار بازگردید، تا مادامی* که:
- کار شما شامل مراقبت مستقیم جسمی یا تماس با دیگران نمی‌شود؛ برای مثال، ماساژ درمانی، متخصص زیبایی، یا آمیزش جنسی به عنوان شغل؛
 - در یک محیط نگران‌کننده کار نمی‌کنید (جعبه زیر را رویت کنید)؛ و
 - قادر به انجام کار خود به صورت مجازی نیستید.

* از آنجایی که ممکن است الزامات افزوده مطابق Cal/OSHA، یا سازمان‌های صادر کننده مجوز یا گواهینامه وجود داشته باشد، پیش از بازگشت به کار، آنها را با کارفرمای خود بررسی کنید.

اگر شما این معیارهای- بازگشت- به کار را برآورده نمی‌سازید، تا زمانی که معیارهای از سرگیری فعالیت‌های عادی را برآورده سازید، نباید حضوراً به کار بازگردید (پایین را رویت کنید).

بازگشت به مدرسه!

کودکان 8 ساله و بزرگتر که برای از سرگیری فعالیت‌های محدود خارج از خانه تمامی معیارهای بالا را برآورده می‌سازند، ممکن است حضوراً به مدرسه و محیط‌های دیگر بازگردند (برنامه‌های قبل/بعد از مدرسه، غیره)، تا مادامی که در هیچ فعالیتی شرکت نمی‌کنند که مستلزم تماس نزدیک جسمی با دیگران باشد، از قبیل ورزش‌هایی که شامل تماس می‌شود.

کودکان خردسال‌تر از 8 سال نباید حضوراً به برنامه مراقبت از کودک یا مدرسه بازگردند، تا آنها معیارهای از سرگیری فعالیت‌های عادی را برآورده سازند (زیر را رویت کنید).

محیط‌های نگران‌کننده

محیط‌های نگران‌کننده شامل:

- پناهگاه‌های افراد بی‌خانمان، پناه‌گاه‌های مهاجرین، پناه‌گاه‌های اضطراری، و تسهیلات مسکونی درمان اعتیاد
- محیط‌های خدمات درمانی
- تسهیلات اصلاحی (زندان‌ها) و مراکز بازداشت ایالتی و محلی
- تسهیلات مراقبت دراز مدت، بزرگسالان و سالمندان و خدمات-در خانه شامل مراقبت جسمانی
- محیط‌های مراقبت از کودک و پیش دبستانی که نگهداری از کودکان را از نوزادی تا پیش دبستانی ارائه می‌کنند، با فرض بر اینکه برای پوشاندن پوشک، استفاده از سرویس بهداشتی، غذا دادن، بهداشت، یا تعامل کلی، تماس جسمی نزدیک وجود خواهد داشت.
- مدارس K-12 و سایر محیط‌هایی (برنامه قبل/بعد از مدرسه) که مراقبت کودکان سن مدرسه‌ای خردسال‌تر از 8 سال یا بزرگتر را ارائه می‌کنند که مراقبت از آنان مستلزم تماس جسمی نزدیک است، اگر وظایف شغل تماس مستقیم جسمی با چنین کودکانی را الزام می‌کند.

شما زمانی می‌توانید فعالیت‌های عادی را از سر بگیرید که:

- تمامی ضایعات پوستی شما التیام یافته است (یعنی پوسته زخم‌های خشک شده افتاده و یک قشر تازه پوست در محل‌های ضایعه شکل گرفته است) و
- هر علامت دیگر، شامل تب بدون مصرف داروی تب‌بر، به مدت حد اقل 48 ساعت از بین رفته است.

توجه در مورد آمیزش جنسی: حتی پس از آنکه ضایعات پوستی التیام یافته‌اند، خطر انتقال آبله میمون به یک شریک جنسی امکان دارد. این به سبب آن است که ویروس ممکن است در منی یا دیگر مواد دفعی اعضاء تناسلی باقی بماند. اگر پس از خاتمه جداسازی، آمیزش جنسی دارید، تا زمانی که بیشتر بیاموزیم، توصیه می‌شود که به مدت 12 هفته از کاندوم استفاده کنید.



دستورالعمل های جدا سازی برای افراد مبتلا به آبله میمون

دستورالعمل ها
اقدامات احتیاطی در خانه

تا زمانی که معیارهای از سرگیری فعالیت های عادی را بر آورده سازید، برای حفاظت از دیگران در خانه، این دستورالعمل ها را دنبال کنید:

- ضایعات پوستی خود را بپوشانید (ضایعات پوستی در زیر را رؤیت کنید).
- از تماس نزدیک با افراد و حیواناتی که به آنان زندگی می کنید، اجتناب کنید.
 - در صورت امکان، در یک اتاق جداگانه بخواهید.
 - در صورت امکان، از یک سرویس بهداشتی جداگانه استفاده کنید. اگر امکان پذیر نیست، خودتان آن را تمیز و ضد عفونی کنید و **راهنمای نظافت و ضد عفونی خانه خود، محل کار و سایر محیط های اجتماعی** تارنمای CDC (سازمان کنترل و پیشگیری از بیماری) را دنبال کنید.
 - زمان صرف شده در اتاق مشترک با دیگران را به حداقل برسانید. اگر نیاز دارید که در اتاق مشترکی با فردی از خانواده خود وقت سپری کنید، تمامی ضایعات پوستی را با لباس، دستکش، و/یا باند به طریقه مناسب بپوشانید، و تماس جسمی را به حداقل رسانید. به علاوه، شما و فردی که با او در اتاق هستید (اگر بالای 2 سال دارد) زمانی که به او در تماس نزدیک هستید، بیش از یک برخورد کوتاه، باید یک ماسک با برازش مناسب یا ماسک تنفسی بپوشید. بویژه مهم است که از تماس نزدیک طولانی با کودکان خردسال، افراد باردار، شیرده، یا دارای سیستم ایمنی سرکوب شده یا افرادی که سابقه atopic dermatitis (تورم پوستی) یا آگزما دارند، اجتناب کنید زیرا آنها ممکن است در خطر بالاتری برای بیماری جدی باشند.
- از بغل کردن، به آغوش کشیدن، ماساژ دادن، بوسیدن، خوابیدن در تخت مشترک، آمیزش جنسی از طریق دهان، مقعد، و واژن یا از لمس اعضاء تناسلی یا مقعد دیگران یا دیگر تماس پوست-به-پوست با افراد دیگر اجتناب کنید. اشیایی که استفاده کرده اید با افراد دیگر و حیوانات به اشتراک نگذارید، از جمله رختخواب، حوله ها، لباس ها، وسایل غذاخوری، فنجان ها و وسایل الکترونیکی و وسایل دیگر، مگر آنکه تمیز و ضد عفونی شده باشند. (زیر را رؤیت کنید).
- اقلامی که پوشیده شده یا دست خورده اند را شسته یا ضد عفونی کنید و سطوحی را که توسط یک ضایعه پوستی لمس شده اند را تمیز و ضد عفونی کنید. اگر ممکن است خودتان آنها را تمیز کنید.
- سعی کنید که با گذاشتن روکش، پوشش ضد آب تشک، پتو، یا برزنت بر روی مبلمان پارچه ای و سایر اشیاء منفذدار که قابل شستشو نیستند، از آلودگی آن اجتناب کنید.
- در طول روز دست های خود را مرتباً تمیز کنید، بخصوص پس از تماس مستقیم با ضایعات. دیگر افراد خانواده نیز باید دست های خود را مرتباً تمیز کنند. از آب و صابون به مدت 20 ثانیه یا از ضد عفونی کننده دست حاوی حداقل 60% الکل استفاده کنید.

از خطر پراکندگی ضایعات به بخش های مختلف بدن خود بکاهید

- برای پیشگیری از سرایت عفونت به چشمانتان، از استفاده از لنز خودداری کنید.
- از تراشیدن موهای بخش هایی از بدن خود که ضایعات/دانه های سرخ پوستی دارند، خودداری کنید.

نظافت، ضد عفونی، و دفع زباله

- **لباسشویی** (برای مثال، رختخواب، حوله ها، و البسه) ممکن است در یک ماشین لباسشویی استاندارد با آب گرم و ماده لباسشویی شسته شوند. رخت های شستی آلوده نباید تکان داده شوند یا به طریقه ای دست خورده شوند که ممکن است ذرات عفونی را پراکنده کند.
 - اگر افراد دیگر باید به رخت های نشسته شما دست بزنند، برای کاهش خطر مواجهه آنان، آنها باید دستکش های یکبار مصرف و یک ماسک با برازش مناسب بپوشند، و هر بخش در معرض دید بدن خود را که ممکن است با رخت های نشسته تماس پیدا کند، بپوشانند.
- **اشیایی که مرتباً لمس می شوند را تمیز کرده و ضد عفونی کنید.** اگر افراد دیگری باید این کار را انجام دهند، آنها باید حداقل دستکش یکبار مصرف و یک ماسک تنفسی بپوشند.



دستورالعمل های جدا سازی برای افراد مبتلا به آبله میمون

- ظروف و وسایل غذا خوری باید در یک ماشین ظرفشویی شسته شوند، یا با دست و آب گرم و ماده ظرفشویی.
- سطوح آلوده باید تمیز و ضدعفونی شوند. بسیاری از مواد نظافت/ضدعفونی کننده خانگی استاندارد، ممکن است استفاده شود- [تارنمای EPA \(سازمان حفظ محیط زیست\)](#) را برای لیست مواد ضدعفونی کننده ثبت شده در EPA رؤیت کنید.

- دستورالعمل های سازنده را بخوانید؛ از مناسب بودن محصول برای سطح خود اطمینان حاصل کنید.
- اگر دستورالعمل ها پیش نظافت را ذکر میکنند، یا اگر سطح به وضوح آلوده است، آن را پیشاپیش با آب و صابون تمیز کنید. کثافت می تواند از کارکرد مواد ضدعفونی کننده جلوگیری کند.
- دستورالعمل های زمان تماس را دنبال کنید؛ سطح باید برای مدت زمان نشان شده خیس بماند تا از موثر بودن محصول اطمینان حاصل شود. اگر لازم است، دوباره اعمال کنید.
- زباله/ضایعات: در اتاقی که خود را جدا ساخته اید، یک سطل زباله همراه با کیسه داخل برای دفع دستکش ها، باند ها، حوله های غذایی، و دیگر زباله های کلی داشته باشید. کیسه را محکم ببندید و آن را در زباله عادی بیاندازید. برای دست زدن و دفع زباله دستکش بپوشید.

را ملاحظه کنید. CDC برای اطلاعات بیشتر و نکات در مورد نظافت در دوران و بعد از آبله میمون [راهنمای ضدعفونی خانه و محیط های غیر خدمات درمانی](#)

ضایعات پوستی

- اگر با دیگران زندگی می کنید یا با آنان در تماس هستید، تا حد امکان ضایعات پوستی التیام نیافته را بپوشانید.
 - ضایعات را با البسه بپوشانید یا یک تکه باند در محل با چسب خدمات اولیه ثابت کنید یا از یک باند با نفوذ متوسط (باندی که اجازه گردش هوا را به داخل میدهد ولی جلوی ورود مایعات را می گیرد)، برای مثال Tegaderm با یک تکه باند یا چیزی شبیه آن.
 - برای پوشاندن ضایعات روی دست، دستکش بپوشید.
 - از تماس ضایعات با دیگران یا اشیایی که ممکن است توسط دیگران استفاده شود، خودداری کنید.
 - توصیه های ارائه دهنده خدمات درمانی برای مراقبت از ضایعات را دنبال کنید. اگر هر نشانه ای از یک عفونت باکتری ثانویه شامل تب، چرک، یا گرمای افزوده، سرخی، یا تورم در پوست دور ضایعات وجود دارد، در جستجوی خدمات پزشکی باشید.
 - اگر امکان دارد، خودتان باندها را عوض کنید- دستکش های یکبار مصرف بپوشید و بلافاصله پس از دور انداختن دستکش ها، دست های خود را بشوید. اگر برای تمیز کردن یا باندپیچی ضایعات نیاز به کمک دارید، شخصی که کمک می کند باید حداقل دستکش یکبار مصرف، آستین های بلند و یک ماسک با برازش مناسب یا ماسک تنفسی بپوشد. هر بخشی از لباس که در طول تعویض باند با ضایعات تماس پیدا می کند، باید بلافاصله شسته شود. برای دفع ضایعات آلوده بالا را رؤیت کنید (مثال: باند، دستکش).
- برای اطلاعات بیشتر و نکات در مورد نظافت در طول و بعد از آبله میمون، نظافت و ضدعفونی خانه خود، محل کار و سایر محیط های اجتماعی CDC را ملاحظه کنید.

ماسک و ماسک تنفسی

- تا زمانی که تمامی ضایعات پوستی التیام یافته و دیگر علائم شما به مدت 48 ساعت برطرف شده باشند، در تمام مدتی که در تماس با افراد دیگر هستید، یک ماسک تنفسی یا ماسک با برازش مناسب بپوشید.
- امکان آن وجود دارد که ویروس آبله میمون از طریق مایعات تنفسی پراکنده شود. برای ایمنی، توصیه می شود تا زمانی که شما عفونی هستید، در اطراف دیگران یک ماسک با برازش مناسب یا یک ماسک تنفسی بهترین حفاظت را ارائه دهد. KF94، KN95، N95 بپوشید. علاوه، اگر اعضای خانواده با شما در تماس نزدیک خواهند بود، آنها نیز باید یک ماسک با برازش مناسب یا ماسک تنفسی بپوشند. ماسک های تنفسی می کنند.



دستورالعمل های جدا سازی برای افراد مبتلا به آبله میمون

حیوانات خانگی

امکان دارد که حیوانات خانگی قادر باشند که از طریق تماس نزدیک با شخص مبتلا، به ویروس مبتلا یا آلوده شوند و می توانند ویروس را به دیگران سرایت دهند. از تماس نزدیک با حیوانات یا حیوانات خانگی خودداری کنید، و اگر حیوان خانگی دارید، راهنمای [حیوان خانگی در منزل](#) تارنمای CDC را دنبال کنید. تماس نزدیک شامل نوازش کردن، به آغوش کشیدن، بغل کردن، بوسیدن، لیس زدن، شراکت محل خواب و خوراک می شود. اگر باید حیوان خانگی خود را خارج از منزل راه ببرید، مطمئن شوید که تا زمانی که خارج از خانه هستید، ضایعات/دانه های سرخ پوستی روی بدن شما کاملاً با لباس، دستکش و/یا باند پوشیده شده اند و یک ماسک با برآزش مناسب بپوشید.

اقدامات احتیاطی که در خارج از خانه اتخاذ کنید

- اگر خود را در خانه جدا ساخته اید، اما نیاز دارید که برای یک مورد اضطراری یا دیدن پزشک آن را ترک کنید:
- اگر میتوانید خودتان را از دیدن دیگران دور کنید. اگر وسایل نقلیه عمومی یا وسایل نقلیه اشتراکی تنها گزینه شما است، سعی کنید که از مواقع عبور و مرور شلوغ اجتناب کنید. تا حد امکان فاصله را با خود حفظ کنید و پنجره ها را باز کنید
- هر نوع ضایعات التیام نیافته را با البسه یا باند بپوشانید (ضایعات پوستی را در بالا رویت کنید)
- زمانی که با افراد دیگر در تماس هستید، همیشه یک ماسک تنفسی با برآزش مناسب یا ماسک بپوشید (ماسک ها و ماسک های تنفسی در بالا رویت کنید).
- دستها را مرتباً با آب و صابون یا با یک ضد عفونی کننده دست پایه الکلی بشویید و از تماس مستقیم با ضایعات اجتناب کنید.

اگر تمامی معیارهای بازگیری فعالیت های محدود خارج از خانه را برآورده می سازید:

- اقدامات محتاطانه درج شده در بالا را دنبال کنید.
- در فعالیت هایی که شامل تماس نزدیک جسمی می شود شرکت نکنید (برای مثال ماساژ دادن، مراقبت های پوستی، غیره) یا از محیط های نگران کننده، دیدارهای غیر ضروری نکنید (جمعیه بالا را رویت کنید)
- حوله و دیگر اشیاء شخصی را با دیگران به اشتراک نگذارید.
- از محیط های شلوغ از قبیل بارها، کلوب ها، مهمانی ها، حمام های سونا، و حمام های عمومی اجتناب کنید
- از تماس مستقیم پوست-به-پوست یا تماس جنسی جسمانی با دیگران شامل بوسیدن، به آغوش کشیدن، و تماس جنسی اجتناب کنید.

به مخاطبین نزدیک خود بگویید آنها ممکن است در معرض قرار گرفته باشند

با شرکای جنسی خود و همه افرادی که از زمانی که علائمتان شروع شده، با آنها تماس بسیار نزدیک، جنسی و/یا طولانی داشته اید، تماس بگیرید. این را در اسرع وقت انجام دهید تا آنها بتوانند **واکسینه شدن** را در نظر گیرند (اگر پیشاپیش برای آبله میمون واکسینه نشده اند). واکسینه شدن پس از مواجهه، ممکن است از آبله میمون پیشگیری کند، یا شدت بیماری را کمتر کند. آنها همچنین می توانند مراقب هر علائم آبله میمون باشند.

به تلفن های اداره بهداشت عمومی پاسخ دهید

لطفاً به تلفن های اداره بهداشت عمومی پاسخ دهید. آنها برای سوال در مورد فعالیت های شما قبل و بعد از بوجود آمدن علائم، در تماس خواهند بود. این به منظور آن است که سعی شود دریابند شما چگونه ممکن است در معرض آبله میمون قرار گرفته باشید و به شناسایی افراد دیگری که ممکن است در معرض قرار گرفته باشند، کمک کند. آنها همچنین از شما سوال خواهند کرد که آیا شما نیاز به معالجه داشتید یا اگر مجبور شدید به بیمارستان بروید.

اطلاعات بیشتر

وقتی که شما بیمار هستید دیدن CDC، یا از تارنمای آبله میمون ph.lacounty.gov/monkeypox اگر سؤالاتی دارید، برای اطلاعات بیشتر از

اگر پزشک ندارید یا درباره جداسازی سؤالاتی دارید، به مرکز تلفنی اداره بهداشت عمومی به شماره 1-833-540-0473 تلفن کنید-روزانه باز از 8:00 صبح تا 8:30 شب.