

# آنچه باید درباره آبله میمون در شهرستان لس آنجلس بدانید



آبله میمون یک بیماری بسیار واگیر دار است که توسط ویروس آبله میمون ایجاد می‌شود. هر کس که در تماس نزدیک با شخص مبتلا به آبله میمون بوده در خطر است.

## علائم آبله میمون چیست؟

دانه های  
سرخ پوستی

دانه های سرخ پوستی ممکن است:

- شبیه به برآمدگی، جوش، تاول، زخم یا زخم خشک شده باشد
- روی هر جایی از بدن باشد شامل اندام تناسلی، معقد، دهان، دستان و صورت.
- تنها در یک ناحیه باشد یا در سرتاسر بدن پخش شود.
- خارش یا درد داشته باشد (به ویژه داخل دهان یا معقد).



علائم اصلی

## علائم مشابه آنفلونزا

- علائم مشابه آنفلانزا ممکن است ۱ تا ۴ روز پیش از شروع بثورات یا پس از شروع بثورات ظاهر شود.
- همه این علائم را نخواهند داشت.



تب/ لرز



ورم  
گره های لنفاوی



خستگی، درد  
عضلانی و سردرد

دیگر علائم

علائم معمولاً 5 تا 21 روز پس از در معرض قرار گرفتن شروع می شوند

## آبله میمون چگونه پراکنده می شود؟

می دانیم آبله میمون از راه تماس نزدیک، جنسی و/یا طولانی شیوع پیدا می کند.

- تماس مستقیم پوستی با دانه های سرخ پوستی، زخم خشک شده یا مایعات بدن فرد مبتلا به آبله میمون
- تماس با اشیاء و پارچه هایی که فرد مبتلا به آبله میمونی از آنها استفاده کرده است
- تماس با ترشحات تنفسی فرد مبتلا به آبله میمونی

این امر ممکن است ناشی از این موارد باشد:

- رابطه جنسی و دیگر تماس های نزدیک شامل بوسیدن، ماساژ دادن، بغل کردن
- استفاده مشترک از پارچه ها و اشیاء (مانند لباس، ملحفه، حوله، اسباب بازی های جنسی) که تمیز نشده اند
- تماس نزدیک، طولانی، رو در رو مانند صحبت کردن نزدیک رو در رو برای مدت طولانی (حدود ۳ ساعت یا بیشتر)
- زندگی کردن در یک خانه، اشتراک تختخواب یا مراقبت از فرد مبتلا به آبله میمون

فرد مبتلا به آبله میمون می تواند از زمان شروع علائم تا بهبود دانه های سرخ پوستی، افتادن زخم های خشک و ایجاد لایه تازه پوست آن را منتقل کند. این مورد معمولاً ۲ تا ۴ هفته طول می کشد.

فرد باردار مبتلا به آبله میمون ممکن است ویروس را از راه جفت به جنین منتقل کند.

آبله میمون از راه مکالمه عادی یا گذر از کنار فرد مبتلا منتقل نمی شود.

دانشمندان همچنان در حال تحقیق درباره چگونگی سرایت آبله میمون هستند، از جمله:

- آیا ویروس زمانی که فرد بدون علائم است منتقل می شود،
- هر چند وقت یکبار ویروس از راه ترشحات تنفسی منتقل می شود، و
- هر نوع دیگر از تعامل با رفتارهایی که افراد را در معرض خطر زیادتر قرار دهد

## چگونگی پرهیز از ابتلا به آبله میمون

1 از تماس نزدیک طولانی یا پوستی با فرد دارای علائم آبله میمون پرهیز کنید

- دانه های سرخ پوستی یا زخم خشک شده روی بدن را مستقیم لمس نکنید.
- آنها را نبوسید، بغل نکنید، در آغوش نکشید و با آنها رابطه جنسی (دهانی، معقدی، واژنی) برقرار نکنید.

2 از لمس اشیاء و مواد ناپاک که فرد دارای علائم آبله میمون از آنها استفاده کرده است پرهیز کنید.

- تختخواب، حوله، لباس یا پتوهای مشترک را استفاده نکنید مگر شسته شده باشند.

3 دست های خود را مرتب بشویید.

- دست های خود را مرتب با آب و صابون بشویید یا از یک ضدعفونی کننده دست بر پایه الکل استفاده کنید. این کار به ویژه پیش از غذا خوردن و پس از استفاده از دستشویی اهمیت دارد. از لمس صورت خود با دستان نشسته پرهیز کنید.

4 اگر واجد شرایط هستید واکسینه شوید.

- افرادی که در معرض خطر زیاد آبله میمون قرار دارند می توانند برای کمک به کاهش خطر ابتلا به عفونت واکسینه شوند. واکسن را می توان به افرادی که در معرض فرد مبتلا به آبله میمون بوده اند تزریق کرد تا به جلوگیری از آبله میمون یا کاهش شدت آن کمک نمود. برای اطلاع بیشتر، با پزشک خود صحبت کنید یا از آدرس [ph.lacounty.gov/monkeypox](http://ph.lacounty.gov/monkeypox) دیدن کنید.

## درمان

بسیاری از مردم مبتلا به آبله میمون بیماری خفیفی دارند و بدون هرگونه درمان ضد ویروسی بهبود می یابند. یک داروی ضد ویروسی به نام تکوویریمات (یا TPOXX) را می توان برای افراد مبتلا به آبله میمون شدید، دارای ضایعات در نواحی حساس یا دچار دردهایی که با داروهای بدون نسخه کنترل نمی شوند، تجویز کرد. همچنین این دارو را می توان به افرادی داد که احتمال ابتلا به بیماری شدید در آنها بیشتر است.

## روش های دیگر برای کاهش خطر در زمان رابطه جنسی و گردهمایی های اجتماعی

- درباره هر نوع بیماری جدید و زخم/دانه های سرخ پوستی جدید یا غیرقابل توضیح از جمله روی اندام تناسلی یا معقد با شریک (شرکا) جنسی خود صحبت کنید. اگر هر یک از شرکا نشانه های آبله میمون داشته باشد یا مبتلا تشخیص داده شود از رابطه جنسی یا تماس پوستی پرهیز کنید.
- ظروف یا فنجان، حوله، ملحفه یا لباس شسته نشده را به اشتراک نگذارید.
- از کاندوم استفاده کنید. کاندوم ها احتمالاً به تنهایی برای پیشگیری از آبله میمون کافی نیستند. اما ممکن است خطر را کاهش دهند و به پیشگیری از زخم در نواحی حساس مانند معقد، دهان یا اندام تناسلی کمک می کنند.
- تعداد شریک های جنسی را کاهش دهید.
- از فعالیت های پر خطر مانند رابطه جنسی و شرکای جنسی ناشناس پرهیز کنید.
- از رفتن به مکان هایی که افراد لباس اندکی می پوشند و مکانی که تماس پوستی تنگاتنگ و مستقیم وجود دارد پرهیز کنید.
- در میان جمعیت پوست بدون پوشش را ببوشانید.



اگر روی بدن خود دانه های سرخ پوستی یا زخم های جدید غیرقابل توضیح دارید بی درنگ با پزشک خود تماس بگیرید. چنانچه در معرض فرد مبتلا یا مشکوک به آبله میمون بوده اید این امر اهمیت ویژه ای دارد.

برای یافتن مکان کد QR را اسکن کنید

اگر پزشک ندارید:



- با مرکز تماس بهداشت عمومی به شماره 1-833-540-0473 (7 روز هفته 8 صبح تا 8:30 غروب) تماس بگیرید یا

- به [کلینیک سلامت جنسی بهداشت عمومی](http://ph.lacounty.gov/monkeypox) مراجعه کنید.