

# آنچه که باید در مورد تماس جنسی و آبله میمون بدانید

آبله میمون یک بیماری مسری است که توسط ویروس آبله میمون ایجاد می شود. هر فردی که شخصاً در تماس نزدیک به فرد مبتلا به آبله میمون بوده، در خطر است.

## آبله میمون چگونه منتشر می شود؟

تماس های نزدیک، جنسی و/یا طولانی با شخص مبتلا به آبله میمون، طرق شناخته شده انتشار آبله میمون است. این شامل:

- تماس مستقیم پوست-به-پوست در زمان آمیزش جنسی و دیگر تماس های جنسی با دانه های سرخ پوستی، پوسته زخم های خشک شده، یا زخم ها. این تماس ها می تواند شامل بوسیدن، ماساژ دادن، و در آغوش گرفتن شود.
- تماس با اشیاء و پارچه ها (از قبیل لباس های نشسته و رختخواب، به اشتراک گذاشتن حوله ها یا اسباب بازی های جنسی) که توسط فرد مبتلا به آبله میمون استفاده شده ولی تمیز نشده اند.
- تماس با ترشحات تنفسی. این امر می تواند در زمان تماس طولانی، نزدیک، صورت-به-صورت، یا تماس جنسی مانند بوسیدن، در آغوش کشیدن، و آمیزش جنسی رخ دهد.
- 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 تا 4 هفته طول می کشد.

یک فرد باردار مبتلا به آبله میمون می تواند ویروس را از طریق جفت به جنین سرایت دهد.

آبله میمون از طریق مکالمات عادی یا گذر از کنار فرد مبتلا منتشر نمی شود.

## چگونه از ابتلا به آبله میمون اجتناب کنیم؟

- از تماس پوست-به-پوست یا نزدیک طولانی با فرد دارای علائم آبله میمون اجتناب کنید.
- از لمس اشیاء و اقلام تمیز نشده ای که توسط فرد دارای علائم آبله میمون استفاده شده است، اجتناب کنید.
- دست های خود را مرتباً بشویید.
- اگر واجد شرایط هستید، واکسینه شوید.

## خطر متوجه خود را در زمان آمیزش جنسی و تماس جنسی کاهش دهید

- با شریک (ای) جنسی خود در باره هر بیماری اخیر و زخم ها/دانه های سرخ پوستی جدید یا غیر قابل توجهی از جمله وجود آنها بر روی اعضاء تناسلی یا مقعد صحبت کنید. اگر شما یا شریک جنسی شما نشانه های آبله میمون دارد، یا ابتلایان به آن تشخیص داده شده است، از آمیزش جنسی یا تماس پوست-به-پوست پرهیز کنید.
- از کاندوم استفاده کنید. کاندوم احتمالاً به تنهایی برای پیشگیری از آبله میمون کافی نیست. اما ممکن است خطر را کاهش دهد، و ممکن است به پیشگیری از زخم در نواحی حساس مانند مقعد، دهان، یا اعضاء تناسلی کمک کند.
- تعداد شرکای جنسی خود را کاهش دهید.
- از فعالیت های خطرناکتر از قبیل آمیزش جنسی با افراد ناشناس و مهمانی های آمیزش جنسی پرهیز کنید.

برای یافتن یک مرکز کد QR را اسکن کنید



بلافاصله با **پزشک خود تماس بگیرید**، اگر دانه های سرخ یا ضایعات پوستی جدید غیر قابل توجهی روی هر بخشی از بدن خود دارید. اگر در معرض شخص مبتلا یا مشکوک به ابتلای آبله میمون بوده اید، این امر به ویژه مهم است.

**اگر پزشک ندارید:**

به مرکز تلفنی اداره بهداشت عمومی به شماره 1-833-540-0473 (روزانه از 8:00 صبح تا 8:30 شب) تلفن کنید، یا از یک کلینیک سلامت جنسی اداره بهداشت عمومی در نزدیکی خود دیدن کنید.