



للمرضى: ماذا تفعل إذا كنت مريضاً بجذري القرود

يعتمد نوع العلاج للشخص المصابة بجذري القرود البشري (MPOX) على مدى تطور الإصابة بالمرض أو ما إذا كان من المحتمل أن يتفاقم المرض بشدة. يتغافل معظم الأشخاص تماماً في غضون أسبوعين إلى 4 أسابيع دون الحاجة إلى العلاج.

الاعتناء بنفسك

- استخدم الشاش أو الضمادات لتغطية الطفح الجلدي للحد من انتشار الفيروس لآخرين والبيئة.
- لا تتقب أو تخش الجروح الناتجة عن الطفح الجلدي. فهذا لا يساعد في تعجيل الشفاء بل يمكن أن ينشر الفيروس إلى أجزاء أخرى من الجسم، ويزيد من فرص انتشاره لآخرين، وربما يتسبب في إصابة الجروح المفتوحة بالبكتيريا.
- لا تحلق المنطقة المصابة بالطفح الجلدي إلا بعد أن تتساقط القشور وتتشكل طبقة جديدة من الجلد. حافظ على مناطق الجروح/الطفح الجلدي نظيفة وجافة في غير أوقات الاغتسال أو الاستحمام.
- اغسل يديك** كثيراً بالماء والصابون أو استخدم مطهراً كحولياً للدين، خاصة بعد لمس الطفح الجلدي بشكل مباشر. في حالة وجود طفح جلدي على يديك:

 - كن حذرًا عند الغسل أو استخدام المطهر حتى لا تهيج الطفح الجلدي.
 - ارتد قفازات غير مسببة للتهيج عند التعامل مع الأشياء الشائعة أو لمس الأسطح في الأماكن المشتركة.
 - استخدم قفازات وحيدة للاستعمال وتخلص منها بعد كل استخدام.
 - ارتد قناعاً مناسباً عند الوجود بالقرب من الآخرين إلى أن يختفي الطفح الجلدي وجميع الأعراض الأخرى.
 - تناول طعاماً صحيحاً واحصل على قسط وافر من الراحة للسماح لجسمك بالشفاء.

إدارة الأعراض

- يمكن أن تساعدك الأدوية مثل الإيبوبروفين (أدولف، موترین) والأسيتامينوفين (تايلينول) على الشعور بالتحسن.
- في حالة ظهور الطفح الجلدي في الفم، اشطفه بالماء المالح أربع مرات على الأقل في اليوم. ويمكن استخدام غسول الفم أو مخدر موضعي مثل الليدوکايين اللزج للتحكم في الألم. وتساعد استخدام مطهرات الفم مثل غسول الفم بالكلور هيكسيدين في الحفاظ على نظافة الفم.
- اتصل بمنجم الرعاية الصحية المتابع لك إذا أشتد الألم ولم يعد بإمكانك السيطرة عليه في المنزل.

تخفييف الألم من الطفح الجلدي

- الشيء الأهم هو محاولة عدم لمس أو خشط الطفح الجلدي. يمكن أن يؤدي القيام بذلك إلى نشر الفيروس إلى أجزاء أخرى من الجسم، ويزيد من فرص انتشار الفيروس لآخرين، وربما يتسبب في إصابة الجروح المفتوحة بالبكتيريا. إذا لمست الطفح الجلدي عن طريق الخطأ، اغسل يديك بالماء والصابون وتتجنب لمس المناطق الحساسة مثل عينيك وأففك وفمك وأعضائك التناسلية والمستقيمة أو فتحة الشرج.
- يمكن استخدام الهمالام الموضعي المحتوي على البنزوكايين/الليدوکايين لتخفييف الألم المؤقت. قد تساعد مضادات الهيستامين التي تؤخذ عن طريق الفم، مثل بینادريل، والكريمات الموضعية، مثل غسول الكالامين أو الفازلين، في إزالة الشعور بالحكمة.
- يمكن أن يمنحك القمع في حمام دافئ (مع دقيق الشوفان أو غيره من منتجات الاستحمام التي تصرف بدون وصفة طبية للبشرة المصابة بالحكمة) بعض الراحة من الشعور بجفاف الجلد والحكمة التي يمكن أن تصاحب الطفح الجلدي.
- قد يستفيد الأشخاص المصابون بالطفح الجلدي في فتحة الشرج أو الأعضاء التناسلية أو حولها (القضيب أو الخصيتان أو الشفران أو المهبل) أو منطقة العجان أيضاً من حمام المقدعة (حمام دافئ ضحل). قد يصف مقدم الرعاية الصحية المتابع لك أدوية مثل اليوفيدون اليوبي أو منتجات أخرى لإضافتها إلى الماء. ويمكن أن تساعد إضافة ملح إبسوم أو الخل أو صودا الخبز إلى الماء في التهدئة.

قد يحتاج بعض الأشخاص، مثل أولئك الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة أو طفح جلدي في الأعضاء التناسلية أو المستقيم، إلى العلاج. تتطلب الأدوية المستخدمة لعلاج جذري القرود وصفة طبية ويجب أن يطلبها مقدم الرعاية الصحية. إذا لم يكن لديك مقدم رعاية صحية، فاتصل على الرقم 1-1-2 أو 1-7-7 (ضعف السمع).

