



مخصوص بیماران: اگر به بیماری آبله میمون مبتلا شدید چه باید کنید

نوع درمان مخصوص شخصی که به آبله میمون (MPOX) مبتلا شده است بسته به درجه بیمار شدن فرد یا این که آیا احتمال جدی شدن بیماری فرد وجود دارد یا خیر تعیین می شود. بیشتر افراد بدون نیاز به درمان طی مدت 2 تا 4 هفته بهبود می یابند.

مراقبت از خودتان

- از گاز یا باند برای پوشاندن بثورات به منظور محدود کردن انتقال بیماری به دیگران و به محیط استفاده کنید.
- ضایعه های ناشی از بثورات را نترکانید یا نخرشید. زیرا انجام این کار فرآیند بهبودی را تسریع نمی کند و می تواند سبب سرایت ویروس به دیگر نقاط بدن شود، احتمال سرایت ویروس به سایر افراد را بیشتر سازد و احتمالاً سبب آلودگی زخم های باز به باکتری ها شود.
- بثورات را تا زمان افتادن زخم ها و شکل گیری لایه جدیدی از پوست با تیغ نترشید. زمانی که دوش نمی گیرید یا حمام نمی کنید، زخم ها/بثورات پوستی را تمیز و خشک نگهدارید.
- دست های خود را مرتب با آب و صابون بشویید یا از ماده ضدعفونی کننده دست حاوی الکل، به ویژه بعد از تماس مستقیم با بثورات، استفاده کنید. در صورتی که بثورات روی دست های شما ظاهر گردید:
 - هنگام شستشوی دست ها یا استفاده از ماده ضدعفونی کننده مراقب باشید تا بثورات تحریک نشوند.
 - هنگام دست زدن به اجسام مشترک یا لمس سطوح در اماکن مشترک از دستکش های غیرتحریک کننده استفاده کنید.
 - از دستکش های یکبار مصرفی که بعد از هر بار استفاده قابل دور ریختن هستند استفاده کنید.
- تا زمانی که بثورات و سایر علائم بیماری ناپدید شوند در نزدیکی افراد دیگر از ماسک دارای اندازه مناسب استفاده کنید.
- غذای سالم مصرف کنید و زمان زیادی را صرف استراحت کنید تا بدن تان فرصت التیام یافتن داشته باشد.

مدیریت علائم خود

- داروهایی مثل ایبوپروفن (ادویل، مورتین) و استامینوفن (تایلنول) می توانند حال تان را بهتر کنند.
- در صورت وجود بثورات در دهان، دهان خود را حداقل چهار بار در روز با آب نمک بشویید. برای مدیریت درد هم می توانید از دهان شویه های تجویزی یا بی حس کننده های موضعی نظیر لیدوکائین استفاده کنید. از مواد ضدعفونی کننده دهانی نظیر دهان شویه کلر هگزیدین می توانید برای تمیز نگه داشتن دهان استفاده کنید.
- در صورت شدید شدن و غیرقابل مدیریت شدن درد در خانه، با فراهم کننده مراقبت های درمانی خود تماس بگیرید.

تسکین بثورات

- مهم ترین چیز این است که سعی نکنید بثورات را لمس کنید یا بخرشید. زیرا انجام دادن این کار می تواند سبب سرایت بثورات به دیگر نقاط بدن شود، احتمال سرایت ویروس به سایر افراد را افزایش دهد و احتمالاً سبب آلودگی زخم های باز به باکتری ها شود. اگر به طور تصادفی بثورات را لمس کردید، دست های خود را با آب و صابون بشویید و از لمس کردن نقاط حساس بدن مثل چشم ها، بینی، دهان، ناحیه تناسلی و مقعد خودداری کنید.
- برای تسکین موقت بثورات می توانید از ژل های موضعی بنزوکائین/لیدوکائین استفاده کنید. آنتی هیستامین های خوراکی مثل بنادریل و پماد های موضعی مثل کالامین یا ژل پترولیوم هم می توانند در تسکین خارش موثر باشند.
- خیساندن بدن در آب گرم (با استفاده از جوهرک یا محصولات حمام بدون نسخه برای خارش پوست) می تواند سبب تسکین حس خارش خشکی ناشی از بثورات شود.
- حمام در حالت نشسته (حمام در آب کم عمق و گرم) می تواند برای افرادی که در اطراف مقعد یا ناحیه تناسلی یا (مثل آلت تناسلی مردانه، بیضه ها، لایبا و واژن) یا میان دوره (پرینه) خود دچار بثورات هستند مفید باشد. فراهم کننده مراقبت های درمانی شما ممکن است بتادین یا محصولات دیگری را برای افزودن به آب تجویز کند. افزودن نمک اپسوم، سرکه یا جوش شیرین به آب هم می تواند خاصیت تسکین دهنده داشته باشد.

بعضی از افراد مثل افرادی که دچار ضعف سیستم ایمنی یا بثورات ناحیه تناسلی یا مقعدی هستند ممکن است نیاز به درمان داشته باشند. داروهای مورد نیاز مندر نسخه پزشک هستند و باید توسط فراهم کننده مراقبت های درمانی تجویز شوند. چنانچه فراهم کننده مراقبت های MPOX استفاده برای درمان درمانی ندارید، با شماره 1-800-2-1 یا 1-711 (برای افراد کم شنوا) تماس بگیرید.



برای دریافت اطلاع به روز به آبله میمون شهرستان سن دیگو به شماره 311-468 پیامک بنزید. برای دسترسی به منابع به آدرس زیر مراجعه کنید:

[SanDiegoCounty.gov/mpox](https://www.sandiegocounty.gov/mpox)

