

اگر در معرض بیماری آبله میمون قرار گرفته اید

آبله میمون از طریق تماس شخصی نزدیک با افراد یا حیواناتی که علائم بیماری را دارند یا تماس مستقیم با لباس‌ها، ملافه‌ها، حوله‌ها یا سایر اقسام آلوده منتقل می‌شود. اگر با اشخاص یا حیوانات آلوده به ویروس آبله میمون در تماس بوده اید، توصیه‌های زیر را دنبال کنید.

واکسن بزنید

- واکسینه شوید (پیشگیری پس از مواجهه) اگر در معرض ویروس قرار گرفته اید، ظرف 14 روز پس از تماس واکسینه شوید.
- با ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود در مورد دریافت واکسن آبله میمون برای جلوگیری از ابتلا به این بیماری صحبت کنید.



نظارت کنید

- علائم و نشانه‌های بیماری را به مدت 21 روز تحت نظر بگیرید. اگر علائمی ندارید، می‌توانید به فعالیت‌های روزمره (مانند کار، مدرسه) ادامه دهید.
- مراقبت علائم تب ≤ 100.4 درجه فارنهایت (38 درجه سانتیگراد)، لرز، تورم غدد لنفاوی و/یا کپیرهای پوستی جدید باشید.
- دمای بدن خود را دو بار در روز کنترل کنید چون تب و کپیر تقریباً در همه اشخاص مبتلا به ویروس آبله میمون مشاهده می‌شوند.



اگر علائم بیماری مشاهده شد

- خود را ایزوله کنید و فوراً با ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی تماس بگیرید.
- به شریک (های) زندگی و نزدیکان اطلاع دهید که در معرض ویروس قرار گرفته اید.
- اگر ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی ندارید یا برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره 1-1-7 یا 1-1-7 (مشکلات شنوایی) تماس بگیرید.**
- برای آخرین اطلاعات و رهنمودها از [SanDiegoCounty.gov/monkeypoxSD](https://www.sandiegocounty.gov/monkeypoxSD) بازدید نمایید.



* نزدیکان اشخاصی هستند که در یک خانوار زندگی می‌کنند؛ در تماس فیزیکی مستقیم، از جمله تماس جنسی؛ و تماس مستقیم با کپیرهای پوستی/ضایعات و/یا مایعات بدن بدون تجهیزات حفاظت فردی هستند.
** اگر مشکلات شنوایی دارید با شماره 1-1-7 تماس گرفته و درخواست کنید که در تماس با 1-1-2 به شماره (858) 300-1211 قرار داده شوید.



برای آخرین اخبار، COSD MONKEYPOX را به شماره 311-468 پیامک کنید. برای منابع، از:

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



