

# اگر شما

## در معرض آبله میمون (Mpox) قرار گرفته‌اید

آبله میمون از طریق تماس نزدیک پوست-به-پوست، شامل تماس فیزیکی نزدیک (مثل بوسیدن، بغل کردن یا فعالیت جنسی)، و تماس با اجسام/ پارچه هایی که با خارش، جای زخم یا مایعات بدن عفونی تماس داشته اند، سرایت می کند. اگر در معرض آبله میمون قرار گرفته اید، توصیه های زیر را دنبال کرده و از [www.SanDiegoCounty.gov/mpox](http://www.SanDiegoCounty.gov/mpox) برای دریافت اخبار و راهنمایی دیدن کنید.

### واکسینه شوید

- اگر واکسیناسیون قبل از یا اندکی بعد از قرار گیری در معرض آبله میمون انجام شود، به محافظت در برابر آبله میمون کمک می‌کند.
- ظرف مدت 14 روز بعد از قرار گیری در معرض آبله میمون یا اگر از طرف سازمان بهداشت اطلاعاتی دریافت کردید، واکسینه شوید.
- واکسیناسیون ظرف مدت 4 تا 14 روز پس از قرار گیری در معرض آبله میمون می‌تواند در کاهش علائم موثر باشد اما شاید نتواند از پیشرفت عفونت جلوگیری کند.



### نظارت

- فعالیت‌های روزانه خود (مثل کار، مدرسه) را ادامه دهید.
- سازمان بهداشت عمومی کالیفرنیا (CDPH) نظارت بر علائم و نشانه‌ها و خودداری از تماس جنسی با افراد دیگر را اکیداً به مدت 21 روز توصیه می‌کند.



### در صورت پیشرفت علائم

- در خانه خود را حتی از حیوانات خانگی، قرنطینه کنید.
- اگر خارش داشتید با ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود برای آزمایش شدن تماس بگیرید. اگر ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی ندارید، با شماره 1-1-2 یا 1-1-7\* (مخصوص کم شنوایان) تماس بگیرید.
- فرد(افراد) دارای تماس نزدیک با خود را مطلع کنید. از [www.tellyourpartner.org](http://www.tellyourpartner.org) برای اطلاع رسانی بی نام به یک شریک دیدن کنید.



\*اگر کم شنوا هستید، با شماره 1-1-7 تماس بگیرید و درخواست کنید به 1-1-2 با شماره 300-1211 (858) وصل شوید.

