

# آبله میمون

آبله میمون یک بیماری مسری است که می‌تواند شما را بیمار کند. این ویروس اغلب از طریق تماس نزدیک پوست با پوست منتقل می‌شود.



## آگاه باشید



آبله میمون از طریق تماس نزدیک شخصی و اغلب پوست با پوست منتقل می‌شود که شامل: بوسیدن، بغل کردن، و تماس با وسایل/پارچه‌هایی که در تماس با بثورات پوستی، دلمه یا ترشحات آلوده بوده‌اند.

## علائم را بشناسید



معمولاً از زمان آلودگی به ویروس تا بروز علائم بین 7 تا 14 روز طول می‌کشد اما می‌تواند از 5 تا 21 روز هم به طول بینجامد. بیماری معمولاً بین 2 تا 4 هفته طول می‌کشد. افرادی که علائم آبله میمون را ندارند نمی‌توانند ویروس را به دیگران منتقل کنند.

• سردرد  
• تب  
• لرز  
• تورم غدد لنفاوی  
• درد عضلات یا کمر  
• بثورات یا زخم

## خطر ابتلای خود را کمتر کنید



• تماس نزدیک پوست با پوست را با هر کسی که جوشی مشابه آبله میمون دارد، کمتر کنید.  
• خود را چک کنید و از شریک عاطفی‌تان بپرسید که اخیراً جوش یا بیماری داشته است.  
• از دست زدن به جوش/زخم‌ها خودداری کنید؛ و با وسایل و مواد (مثل، لباس، رختخواب، یا حوله‌ها) که فرد مبتلا به آبله میمون استفاده کرده است خودداری کنید.

## در صورت قرارگیری در معرض بیماری



• ظرف 14 روز بعد از اولین قرارگیری در معرض ویروس واکسن بزنید.  
• به مدت 21 روز علائم و نشانه‌ها را رصد کنید. چنانچه علائم را نداشتید، می‌توانید به فعالیت‌های روزمره خود ادامه دهید.  
• چنانچه علائم بروز کردند، بلافاصله خود را قرنطینه کرده و با ارائه‌دهنده مراقبت‌های سلامت خود تماس بگیرید، و به افرادی که تماس نزدیک با آنها داشته‌اید اطلاع دهید.

## اگر مریض هستید



• خود را قرنطینه کنید، در خانه بمانید و علائم را رصد کنید.  
• در صورتی که جوش دارید، با ارائه‌دهنده مراقبت‌های سلامت خود تماس بگیرید تا از شما تست بگیرند.  
• در صورت نیاز درمان را دریافت کنید.  
• به افرادی که تماس نزدیک با آنها داشته‌اید اطلاع دهید. به وبسایت [www.tellyourPartner.org](http://www.tellyourPartner.org) مراجعه کنید.

برای دریافت اطلاع به‌روز به آبله میمون شهرستان سن‌دیگو به شماره 311-468 پیامک بزنید.  
برای منابع بیشتر مراجعه و د به



[SanDiegoCounty.gov/monkeypoxSD](http://SanDiegoCounty.gov/monkeypoxSD)

