



الجنس الآمن وجدرى القردة

تحدد مع شريكك عن أي أمراض ظهرت عليك مؤخراً، أو حالات التعرض المحتملة لجدرى القردة، أو الطفح الجلدي، أو القروح الجديدة أو غير معروفة السبب.

كيف يمكنني تقليل مخاطر إصابتي بمرض جدرى القردة؟

- احصل على اللقاح إذا كنت معرضاً للإصابة بمرض جدرى القردة.
- تجنب مشاركة أشياء مثل المناشف والأدوات الجنسية وفرشاة الأسنان.
- استخدم المفارش والمناشف والملابس النظيفة.
- قلل من عدد شركائك لتقليل احتمالية التعرض.
- احرص على استخدام الواقي الذكري (اللاتكس أو البولي يوريثين)، على الرغم من أن الواقي الذكري وحده قد لا يمنع جميع حالات التعرض، فقد يكون الطفح الجلدي في أجزاء أخرى من الجسم.
- مارس العادة السرية معًا دون لمس بعضكما البعض أو قوما بممارسة الجنس الافتراضي.
- مارس الجنس في وجود ملابسك، وتأكد من تغطية المناطق التي يوجد بها طفح جلدي أو تقرحات.
- قم بالحد من الزيارات إلى أماكن مثل الغرف الخلفية، أو الساونا، أو النوادي الجنسية، أو الحفلات الجنسية الخاصة والعامة.

إذا كنت أنت أو شريكك مصاباً بطفح جلدي أو تقرحات:

- تواصل مع مقدم الرعاية الصحية لكي تخضع للفحص.
- توقف عن الجنس (عن طريق الفم، الشرج، المهبل)، وأو الاتصال الحميم (التقبيل، العناق، الاحتضان) وأو حضور التجمعات الاجتماعية.
- اعزل نفسك عن الآخرين الذين تعيش معهم.
- ارتدي قناعاً وقم بتغطية الطفح الجلدي، إذا كنت مضطراً لمخالطة الآخرين، بما في ذلك عند زيارتك لمقدم الرعاية الصحية.

إذا كنت تعتقد أنك مصاب بجدرى القردة، فبادر باستشارة مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

إذا لم يكن لديك مقدم رعاية صحية، فاتصل بالرقم 2-1-1.

