



## رابطه جنسی بی‌خطرتر و آبله میمون

### درباره هرگونه بیماری یا قرارگیری احتمالی در معرض آبله میمون و جوش‌ها یا زخم‌های جدید یا بدون توجه با شریک جنسی خود صحبت کنید.

#### چگونه خطر ابتلا به آبله میمون را در خود کم کنیم؟

- اگر در معرض خطر آبله میمون قرار دارید، واکسن بزنید.
- از دادن وسایلی مثل حوله، وسایل فتهش، اسباب‌بازی‌های جنسی، و مسواک خود به دیگران اجتناب کنید.
- از ملحفه‌ها، حوله‌ها، و لباس‌های تمیز استفاده کنید.
- تعداد شرکای جنسی را محدود کنید تا احتمال ابتلا کاهش یابد.
- از کاندوم (پلی‌اتان) استفاده کنید، اگرچه کاندوم به تنهایی نمی‌تواند از ابتلا جلوگیری کند، زیرا جوش می‌تواند در سایر قسمت‌های بدن نیز بروز کند.
- بدون لمس یکدیگر با هم خودارضایی کنید یا رابطه جنسی مجازی داشته باشید.
- با داشتن لباس با یکدیگر رابطه جنسی داشته باشید، و مطمئن شوید که قسمت‌هایی که جوش یا زخم دارند پوشیده هستند.
- مراجعه به فضاهایی مانند اتاق‌های پشتی، سونا، کلوب‌های جنسی یا مهمانی‌های جنسی خصوصی و عمومی را محدود کنید.

#### اگر شما یا شریک جنسی‌تان جوش یا زخم دارید:

- به یک ارائه‌کننده مراقبت بهداشتی مراجعه کنید و معاینه شوید.
- مدتی از رابطه جنسی (دهانی، مقعدی، واژنی) و تماس‌های عاطفی (بوسیدن، بغل کردن، نوازش کردن) و/یا حضور در جمع‌ها خودداری کنید.
- خود را از افرادی که همخانه‌تان هستند قرنطینه کنید.
- وقتی مجبور هستید همراه دیگران باشید ماسک بزنید و جوش‌ها را بپوشانید، از جمله وقتی توسط ارائه‌کننده مراقبت بهداشتی معاینه می‌شوید.

اگر فکر می‌کنید آبله میمون دارید، به ارائه‌کننده مراقبت بهداشتی مراجعه کنید.

اگر ارائه‌کننده مراقبت بهداشتی ندارید، با شماره 1-1-2 تماس بگیرید.



جهت دریافت اخبار، COSD MONKEYPOX را به شماره 311-468 پیامک کنید. جهت مشاهده منابع، مراجعه کنید به:

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

