

# آبله میمون (Mpox)

Mpox ویروسی است که می تواند شما را بیمار کند. این ویروس بیشتر از طریق تماس نزدیک پوست به پوست منتقل می شود.

## آگاه باشید



Mpox از طریق تماس نزدیک پوست به پوست پخش می شود، از جمله:

- تماس فیزیکی نزدیک (مانند بوسیدن، بغل کردن، یا فعالیت جنسی) و
- تماس با اشیاء/ پارچه هایی که با نواحی خارش، زخم ها یا مایعات عفونی بدن تماس داشته اند.

## علائم را بشناسید



- خارش یا زخم
- ورم غدد لنفاوی
- تب/ لرز
- خستگی (انرژی کم)
- سردرد و درد عمومی بدن
- علائم تنفسی
- مدت زمان بین عفونت تا علائم بین 3 تا 21 روز متغیر است.
- افراد همچنین می توانند ویروس را از 4 روز قبل از شروع علائم به دیگران منتقل کنند. فقط افرادی که در نهایت علائمی از خود بروز می دهند می توانند ویروس را منتشر کنند.

## خطر خود را کاهش دهید



- تماس نزدیک را با افرادی که علائمی مانند زخم یا خارش پوستی دارند و افرادی که در معرض قرار گرفته اند و در دوره نظارت 21 روزه خود هستند، محدود کنید.
- خود را بررسی کنید و از شریک (شریک های) خود در مورد خارش و بیماری های اخیر سوال کنید.
- از دست زدن به نواحی خارش/ زخم ها خودداری کنید؛ و از لمس اشیاء و مواد (مانند لباس، ملحفه و حوله) که فرد مبتلا به mpox استفاده کرده است، خودداری کنید.

## اگر در معرض قرار گرفته اید



- به فعالیت های روزمره (مانند کار، مدرسه) ادامه دهید.
- ظرف مدت 14 روز اول پس از قرار گرفتن در معرض یا در صورت اطلاع وزارت بهداشت، واکسینه شوید.
- نظارت کردن علائم و نشانه ها و اجتناب از تماس جنسی با دیگران به مدت 21 روز بسیار توصیه می شود.

## اگر بیمار هستید



- در خانه بمانید و علائم را نظارت کنید. بیماری معمولاً 2 تا 4 هفته طول می کشد.
- اگر خارش دارید، با ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی خود تماس بگیرید تا آزمایش دهید.
- در صورت نیاز تحت درمان قرار بگیرید.
- به فرد (افراد) دارای تماس نزدیک اطلاع دهید. برای اطلاع بی نام به شریک به [www.tellyourpartner.org](http://www.tellyourpartner.org) مراجعه کنید.

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

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

