

اطلاعات برای افراد مبتلا به ام پاکس (Mpox)

(Information for people with mpox)

علائم ام پاکس (Mpox) چیستند؟

علائم معمولاً 3 تا 21 روز پس از قرار گرفتن در معرض بیماری شروع می شوند.

برخی از افراد دچار علائم اولیه می شوند مانند:

- تب یا لرز
- سردرد
- درد عضلانی و درد کمر
- خستگی
- تورم غدد لنفاوی.

علائم معمول عبارتند از:

- کهیر، ضایعات یا زخم های جوش مانند، به ویژه در مناطقی که به سختی قابل مشاهده هستند مانند اندام تناسلی، مقعد یا باسن
- اولسر، ضایعات یا زخم در دهان
- درد رکتوم (درد در داخل و اطراف مقعد) که ممکن است بدون کهیر ایجاد شود.

افرادی که در مقابل ام پاکس واکسینه شده اند ممکن است فقط علائم خفیفی مانند یک ضایعه (زخم) منفرد داشته باشند. افراد مبتلا به ام پاکس ممکن است از 4 روز قبل از شروع علائم عفونی باشند. افراد مبتلا به ام پاکس عفونی می مانند تا:

- تمام ضایعات (زخم ها) دلمه بسته باشند
 - پوسته زخم ها افتاده و لایه ای تازه از پوست در زیر آن تشکیل شده باشد
 - هر گونه درد رکتوم به طور کامل از بین رفته باشد.
- اکثر افراد مبتلا به ام پاکس در عرض چند هفته بدون نیاز به درمان خاصی بهبود میابند.

ام پاکس چگونه پخش می شود؟

در استرالیا ام پاکس بیشتر از طریق فعالیت جنسی پخش می شود.

پخش ام پاکس از راههای زیر است:

- تماس مستقیم پوستی با جوش، تاول یا زخم
 - تماس با آب منی و سایر مایعات بدن یک فرد مبتلا به ام پاکس.
- از راههای زیر نیز ممکن است ام پاکس پخش شود:
- دست زدن به اشیاء آلوده، مانند ملافه یا لباس، یا
 - تماس طولانی چهره به چهره با یک فرد مبتلا به ام پاکس، اما این نادر است.

اگر ام پاکس داشته باشم چه اتفاقی می افتد؟

اگر آزمایش شما برای ام پاکس مثبت باشد، یک نفر از واحد بهداشت عمومی (PHU) یا کلینیک سلامت جنسی محلی با شما تماس خواهد گرفت تا راهنمایی های لازم را ارائه کند و بفهمد که آیا فرد دیگری در معرض خطر است یا خیر. با اجازه شما، PHU با طرف های تماس نزدیک شما پیگیری خواهد کرد (PHU می تواند کمک کند تا به طور ناشناس به افراد اطلاع داده شود). در برخی شرایط، برای جلوگیری از ابتلای طرف های تماس نزدیک به ام پاکس، ممکن است واکسیناسیون به آنها پیشنهاد شود.

ممکن است از شما خواسته شود که برخی از فعالیت های روزانه خود را تغییر دهید تا خطر انتقال ام پاکس به افراد دیگر کاهش یابد. گاهی اوقات، اگر خطر بیشتری برای پخش ام پاکس وجود داشته باشد PHU ممکن است از شما بخواهد که در خانه بمانید و از افراد دیگر جدا شوید. بیشتر افراد می توانند با نوشیدن مایعات و مصرف داروهای مسکن بدون نسخه (مانند پاراستامول، ایبوپروفن) علائم ام پاکس را خودشان مدیریت کنند.

پزشک شما ممکن است قرص ها یا کرم های تسکین دهنده درد، مراقبت از زخم، نرم کننده های مدفوع و گاهی اوقات دارو برای درمان ام پاکس توصیه کند.

اگر علائم شما بدتر شد یا پزشک تان یا Healthdirect به شماره (1800022222) صحبت کنید، یا در مواقع اضطراری، فوراً با سه صفر (000) تماس بگیرید و بگویید ام پاکس دارید.

چگونه از افراد دیگر محافظت کنم؟

اگر ام پاکس دارید باید:

- رابطه جنسی یا تماس نزدیک با دیگران نداشته باشید
- ضایعات یا زخم ها را با لباس یا بانداژ بپوشانید
- به طور مرتب و پس از لمس ضایعات یا زخم ها، دست های خود را با آب و صابون بشویید یا از ضدعفونی کننده های حاوی الکل استفاده کنید.
- سرفه و عطسه را با دستمال کاغذی یا آرنج خود بپوشانید
- اگر زخم یا درد در دهان یا گلو یا علائم تنفسی دارید، در اطراف افراد دیگر از ماسک جراحی استفاده کنید.
- از تماس فیزیکی با افراد دیگر، به ویژه افرادی که بیشتر در خطر عفونت هستند (کودکان خردسال، افراد مسن، افراد با سیستم ایمنی ضعیف و افراد باردار) اجتناب کنید.
- در یک اتاق جداگانه بخوابید و از حمام خودتان در خانه استفاده کنید (در صورت امکان)، و تماس فیزیکی نزدیک با اعضای خانوار را محدود کنید
- لباس، ملافه یا حوله را به اشتراک نگذارید و خودتان لباس هایتان را بشویید
- بدون مشورت با پزشک یا پرستار PHU در مراکز مراقبت از کودکان یا سالمندان حضور نیابید
- فقط در صورت نیاز به مراجعه به پزشک در مراکز مراقبت های بهداشتی حاضر شوید (و در صورت مراجعه از ماسک استفاده کنید)
- از دست زدن به صورت یا مالیدن چشم ها خودداری کنید، به خصوص اگر ضایعات یا زخم هایی در نزدیکی چشم یا دستان خود دارید.
- به کسانی که اخیراً با آنها رابطه جنسی داشته اید بگویید که ممکن است در معرض ام پاکس قرار گرفته باشند (اگر ترجیح می دهید، دکتر یا پرستار در PHU می توانند به صورت ناشناس به افراد اطلاع دهند).

چگونه بفهمیم که دیگر عفونی نیستیم؟

زمانی که دیگر عفونی نباشید، پزشک تان به شما خواهد گفت.

هنگامی که همه علائم شما از بین رفت، احتمالاً عفونی نیستید. شما عفونی می ماند تا:

- تمام ضایعات (زخم ها) دلمه بسته باشند

- پوسته زخم ها افتاده و لایه ای تازه از پوست در زیر آن تشکیل شده باشد

- هر گونه درد رکتوم به طور کامل از بین رفته باشد.

پس از این، می توانید به فعالیت های عادی خود بازگردید، اما باید:

- به مدت 12 هفته پس از از بین رفتن علائم برای هر گونه فعالیت جنسی از کاندوم استفاده کنید

- به مدت 12 هفته خون، سلول، بافت، شیر مادر، آب منی یا اعضای بدن اهدا نکنید.

- خانه خود را کاملاً تمیز و ضد عفونی کنید. این امر به ویژه در صورتی مهم است که پوسته های زخم شما در خانه افتاده باشد. برای مشاوره در مورد نحوه تمیز کردن و ضد عفونی کردن خانه، به وب سایت [ClinicalExcellence Commission](#) (کمیسون تعالی بالینی) مراجعه کنید.

چه پشتیبانی دیگری در دسترس است؟

پشتیبانی از طریق این موارد در دسترس است:

- [خدمات پشتیبانی ACON](#) – طیف وسیعی از خدمات مشاوره رایگان و مقرون به صرفه را برای بزرگسالان LGBTQ+ در نیوساوت ولز ارائه می دهد – (02) 9206 2000
- [QLife](#) – خدمات مشاوره آنلاین و تلفنی ملی و ناشناس که کارکنانش از جامعه LGBTQ+ هستند - 1800 184 527
- [NSW Mental Health Line](#) – 1800011511
- [خط بهداشت روانی نیوساوت واز](#) - 1800011511
- [BeyondBlue](#) 1800512348 -
- [Lifeline](#) - 131114

اگر ام پاکس داشته ام باید واکسن ام پاکس بزنم؟

اگر ام پاکس داشته اید، نیازی به تزریق واکسن ام پاکس ندارید. با این حال، همچنان باید از خود محافظت کنید تا دوباره ام پاکس نگیرید. در [برگه اطلاعاتی ام پاکس](#) درباره نحوه ایمن ماندن بیشتر بیاموزید.

اطلاعات بیشتر

برای آگاهی بیشتر از وبسایت [مرکز اطلاعات ام پاکس NSW Health](#) دیدن کنید. همچنین، می توانید با PHU به شماره **1300066055** تماس بگیرید.

در یک موقعیت اضطراری فوراً با شماره سه صفر (000) تماس بگیرید

برای کمک رایگان به زبان خودتان با خدمات ترجمه نوشتاری و گفتاری شماره 131450 تماس بگیرید.