

Mpox (جدري القروء): معلومات للمخالطين

Mpox (monkeypox): Information for contacts

Arabic

كيف أعرف إذا كنت مخالطاً لمصاب بـmpox؟

سوف تخبرك "وحدة الصحة العامة" في منطقتك إذا كنت مخالطاً من الفئة عالية الخطورة أو متوسطة الخطورة أو متدنية الخطورة.

الأسباب التي قد تجعلك مخالطاً هي:

إذا كنت تسكن مع شخص مصاب بـmpox

إذا كنت قد تخالطت بصورة غير مباشرة لفترة طويلة من الزمن مع شخص مصاب بـmpox

إذا كنت قد تخالطت بشكل مباشر ولصيق مع شخص مصاب بـmpox أثناء ظهور أعراض لديه أو لامست مادة ملوثة (كأغطية الأسرة مثلاً) أو تقشرات جلدية أو سوائل جسدية تعود لمصاب بهذا المرض.

سوف تتفقد "وحدة الصحة العامة" (Public Health Unit) بصورة منتظمة أحوال المخالطين من الفئة عالية الخطورة والفئة متوسطة الخطورة لمدة 21 يوماً بعد تعرّضهم للمرض. ويستطيع المخالطون من الفئة متدنية الخطورة الاتصال بـ"وحدة الصحة العامة" على الرقم 1300 066 055 إذا كانت لديهم أية مخاوف.

ماذا ينبغي أن أفعل إذا كنت قد خالطت مصاباً بـmpox؟

لمدة 21 يوماً من آخر مرة تخالطت فيها مع مصاب بـmpox، ينبغي عليك القيام بما يلي:

• مراقبة أية علامات أو أعراض تعود لـmpox

• أخذ حرارتك إذا كنت تشعر بتوعك

• غسل يديك بالماء والصابون أو استخدام معقم يدين كحولي بانتظام.

إذا قال لك موظفو "وحدة الصحة العامة" في منطقتك إنك مخالط من الفئة عالية الخطورة أو متوسطة الخطورة، فينبغي أيضاً أن تقوم بما يلي لمدة 21 يوماً:

• عدم زيارة مرافق الرعاية الصحية إلا إذا كنت بحاجة إلى عناية طبية عاجلة (للظروف الأخرى يُرجى مراجعة وحدة الصحة العامة في منطقتك)

• عدم زيارة مراكز رعاية الأطفال أو المدارس أو مرافق رعاية المسنين إلا عندما يقول لك موظفو الصحة العامة إن ذلك مأموناً

• العمل من المنزل حيثما أمكن ذلك

• ارتداء كمّامة جراحية إذا احتجت إلى مغادرة منزلك أو إذا كنت في غرفة يتواجد فيها أشخاص آخرون

- البقاء على بعد 1,5 متر على الأقل عن الآخرين، خصوصاً الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالعدوى (الأطفال الرضع، كبار السن، الأشخاص الذين لديهم ضعف في جهاز المناعة والحوامل) والأشخاص الذين تسكن معهم
- عدم ممارسة الجنس مع الآخرين
- تنظيف السطوح التي تلمسها بكثرة كمسكات الأبواب ومفاتيح الإنارة بمعقم بصورة منتظمة
- عدم لمس الحيوانات (خاصةً الكلاب وجرذان الهامستر وجرذان الجربيل والفئران والجرذان والخنازير الغينية) لكي لا تنقل إليهم عدوى mpox
- عدم التبرع بالدم أو الخلايا أو الأنسجة أو حليب الثدي أو الحيوانات المنوية أو الأعضاء.

هل ينبغي أن أتلقى لقاح mpox؟

قد يُعرض عليك لقاح mpox كعلاج وقائي بعد التعرض للفيروس. يتوقف ذلك على مستوى الخطر والوقت الذي مرّ على تعرضك لـ mpox. وسوف يخبرك موظفو "وحدة الصحة العامة" في منطقتك إذا كان ينبغي أن تتلقح والمكان الذي يمكنك تلقي اللقاح فيه.

ما هي أعراض mpox؟

يمكن أن تبدأ الأعراض بعد 7 أيام إلى 14 يوماً من التعرض للعدوى. ويمكن أن تبدأ في وقت أبكر أو أن يستغرق ظهورها مدة تصل إلى 21 يوماً.

وتظهر لدى بعض الأشخاص أعراض مبكرة مثل:

- ارتفاع بالحرارة
- وجع في الرأس
- ألم في العضلات وألم في الظهر
- قشعريرة برد
- إنهاك
- تورم العقد اللمفاوية.

وتشمل الأعراض المعتادة:

- طفح جلدي، آفات جلدية أو تقرّحات شبيهة بالثور، خصوصاً في مواضع تصعب رؤيتها كالأعضاء التناسلية أو الشرج أو الأرداف
- قرحات، آفات جلدية أو دمل في الفم.

ويعتبر المصابون بـ mpox ناقلين للعدوى منذ بداية ظهور أعراضهم لحين تقشّر الآفات الجلدية وتساقط القشور وتكوّن طبقة جلدية جديدة تحتها.

وتتحسن صحة معظم المصابين بـ mpox خلال بضعة أسابيع بدون حاجة إلى علاج محدد.

ماذا ينبغي أن أفعل إذا ظهرت لدي أعراض؟

إذا ظهرت لديك أعراض mpox، ينبغي عليك القيام بما يلي:

- البقاء في المنزل وتجنّب التواجد مع الآخرين. وإذا احتجت للسفر إلى المنزل لعزل نفسك، توجّه مباشرة إلى المنزل وارْتدِ كمامة جراحية وغطّ أية آفات جلدية مكشوفة.
- اتصل بعيادة الصحة الجنسية وأخبر موظفيها أنك تخالطت مع شخص مصاب بـmpox. يستطيع موظفو عيادة الصحة الجنسية إعلامك بأنواع الفحوصات التي قد تحتاجها.
- اتصل بـ"عيادة الصحة العامة" على الرقم 1300 066 055 بأسرع وقت ممكن.
- في الحالات الطارئة اتصل بالرقم ثلاثة أصفار (000) على الفور وقل إنك مخالط لشخص مصاب بـmpox.

وماذا ينبغي أن أفعل إذا احتجت لزيارة طبيبي أو الخضوع لفحص؟

إذا طلب منك موظفو "وحدة الصحة العامة" أو طبيبك الخضوع لفحص، فينبغي عليك القيام بما يلي:

- ارتداء كمامة جراحية
- تغطية أية آفات جلدية مكشوفة
- السفر بصورة مباشرة إلى الطبيب أو المستشفى أو مركز التحاليل والعودة بصورة مباشرة إلى المنزل
- إبلاغ الموظفين بأنك مخالط لشخص مصاب بـmpox عند وصولك.

للمزيد من المعلومات

للحصول على مساعدة مجانية بلغتك، اتصل بخدمة الترجمة الخطية والشفهية على الرقم 13 14 50.

اقرأ المعلومات الأخرى المترجمة عن mpox على الموقع الإلكتروني: [NSW Health website](https://www.nsw.gov.au/health).