

## چگونه بدانم که آیا در تماس با افراد مبتلا به چیچک بوزینه (mpox) بوده ام یا نه؟

اگر در تماس با شخص مبتلا به mpox بوده باشید، یک متخصص صحت از یک کلینیک صحت جنسی یا واحد صحت عمومی (PHU)، به شما اطلاع خواهد داد.

همچنین یک شخص که شما وی را میشناسید به شما خواهد گفت که شما در تماس بوده اید.

دلایلی که نشان میدهد شما ممکن در تماس با شخص مبتلا بوده باشید:

- در صورتی که شما با شخص که اکنون mpox دارد تماس جنسی داشته بوده باشید.
- در صورتی که با شخص مبتلا تماس فیزیکی (بدنی) داشته بوده باشید.
- در صورتی که شما با شخص مبتلا به mpox زندگی میکنید.
- در صورتی که شما با وسایل آلوده از قبیل روی جایی یا لباس تماس داشته بوده باشید.

اگر شما با کسی در تماس بوده اید که مبتلا به mpox است و به این خاطر نگران هستید، شما میتوانید با PHU از طریق شماره 1300 066 055 تماس بگیرید.

## اگر در تماس با کسی که مبتلا به mpox است بوده باشم، چه کار کنم

خطر ابتلا به mpox به مدت 21 روز پس از آخرین تماس شما با فرد مبتلا به mpox وجود دارد. به مدت 21 روز، همه افرادی که با فرد مبتلا به mpox در تماس بوده اند باید:

- به صورت دقیق متوجه بروز هر نوع اعراض یا علائم mpox باشید
  - در صورت احساس مریضی، درجه حرارت بدن تان را چک کنید.
  - به صورت مرتب دست های تان را با آب و صابون بشویید یا از ضد عفونی کننده های الکول دار استفاده نمایید.
  - از تماس نزدیک با افرادی که در معرض خطر بلند عفونت (اطفال خرد سال، پیر، افرادی با سیستم ایمنی ضعیف و افراد حامله) خودداری نمایید.
  - خون، حجره، نسج، شیر از پستان، مایع منی یا اعضای بدن تان را اهدا نکنید
- اگر با فردی مبتلا به mpox رابطه جنسی یا تماس نزدیک داشتید، برای مدت 21 روز باید:
- رابطه جنسی با کسی نداشته باشید
  - از هر نوع تماس نزدیک بدنی با افراد دیگر خودداری کنید.

اگر در بخش مراقبت های صحتی، مراقبت از اطفال یا مراقبت از سالمندان کار می کنید، لطفاً با PHU محلی خود با شماره 1300 066 055 تماس بگیرید تا آنها به شما بگویند که جهت جلوگیری از انتشار mpox به دیگران در محل کار تان چه کاری باید انجام دهید.

## آیا من باید واکسین mpox را بگیرم

اگر کمتر از 14 روز از آخرین تماس شما با فرد مبتلا به mpox می‌گذرد و قبلاً دو دوز واکسن mpox را دریافت نکرده اید، به شما توصیه می‌شود **واکسن mpox** را به عنوان واکسیناسیون پیشگیرانه پس از مواجهه (PEPV) بزنید. واکسن هرچه زودتر تزریق شود (به طور ایده آل ظرف 4 روز پس از تماس با mpox) بهترین عملکرد را دارد، اما پس از این زمان همچنان محافظت می‌کند.

اگر واجد شرایط واکسیناسیون mpox هستید، شما باید خود را واکسین کنید حتی اگر بیش از 14 روز از آخرین تماس شما با فرد مبتلا به mpox گذشته باشد. در مورد اینکه چه کسانی باید واکسین شوند و چگونه وقت جهت انجام آن بگیرند، در [اینجا](#) بروید. واکسیناسیون رایگان است، حتی اگر کارت مدیکر نداشته باشید.

## علامه mpox چیست؟

علائم می‌تواند 3 تا 21 روز پس از تماس با فردی که مبتلا به mpox است شروع شود.

نزد بعضی افراد علائم اولیه ذیل ممکن پیدا شود

- تب یا لرزه
- سردردی
- درد های عضلی و درد پشت
- خستگی
- تورم یا پندیدگی غده های لنفاوی

علائم معمول عبارت اند از:

- دانه، ضایعات یا زخم های جوش مانند، بخصوص در جاهای که به سختی قابل دید میباشد بطور مثال در نواحی اندام های تناسلی، مقعد یا سرین (باسن)
- زخم ها، ضایعات یا زخم در دهان
- درد رکتوم (درد در داخل یا اطراف مقعد)، که ممکن است بدون وجود دانه (جوش) ایجاد شود.

نزد افرادی که قبلاً در مقابل mpox واکسین شده باشند ممکن است تنها علائم بسیار خفیف مانند یک ضایعه (زخم) منفرد بوجود بیاید.

عفونت از افراد مبتلا به عفونت mpox ممکن است تا 4 روز قبل از شروع علائم به دیگران قابل سرایت باشد. عفونت از افراد مبتلا به mpox تا زمان بروز حالات ذیل قابل سرایت میباشد:

- پوشیده شدن تمامی ضایعات (ذخم ها) توسط پوسته ها
  - افتادن پوسته ها از روی زخم و تشکیل شدن لایه جدید جلدی در زیر آن.
  - از بین رفتن کامل درد های مقعدی
- اکثر افراد مبتلا به mpox در عرض چند هفته بدون نیاز به درمان خاصی بهبود می یابند.

## آیا من باید تست mpox را انجام بدهم؟

اگر علائم mpox نزد تان پیدا شد، شما باید:

- هر ضایعه (زخم) قابل دید را با تکه یا زخم بند (بنداز) بپوشانید.
- به داکتر فامیلی یا به کلینیک صحت جنسی محلی تان (SHC) زنگ بزنید، از آنها بخواهید که برای تان تست انجام بدهد و به آنها بگویید که در تماس با شخصی مبتلا به mpox بوده اید.
- هر چه عاجل تر که ممکن باشد، به PHU به شماره 1300 066 055 زنگ بزنید.
- در واقعات عاجل، فوراً به سه صفر (000) زنگ بزنید و به آنها بگویید که در تماس مبتلا به mpox بوده اید.

انجام تست توصیه نمیشود مگر اینکه علائم mpox را داشته باشید.

اگر کدام نگرانی دارید، شما می‌توانید به دکتر فامیلی یا به کلینیک صحت جنسی محلی (SHC) تان تماس بگیرید.

## چه پشتیبانی دیگری در دسترس است؟

پشتیبانی از طریق نهاد های ذیل در دسترس است:

- [خدمات پشتیبانی ACON](#) - طیف وسیعی از خدمات مشاوره رایگان و قابل استطاعت را برای بزرگسالان LGBTQ+ در NSW ارائه می دهد - شماره تماس 9206 2000 (02)
- QLife - یک خدمت مشاوره آنلاین و تلفنی ملی و ناشناس با کارمندانی که از اعضای جامعه LGBTQ+ میباشند. شماره تماس 1800 184 527
- [خط سلامت روانی نیوساوت ویلز](#) - شماره تماس 1800 011 511
- [Beyond Blue](#) - 1800 512 348
- [Lifeline](#) - 13 11 14

## معلومات بیشتر

[ورق معلوماتی](#) در مورد Mpox اداره صحت نیوساوت ویلز را بخوانید یا از وبسایت صحت نیوساوت ویلز [www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au) دیدن کنید.

در مواقع عاجل، فوراً با سه صفر (000) تماس بگیرید.

برای کمک رایگان به زبان خودتان، به خدمات ترجمه کتبی و شفاهی از طریق شماره 13 14 50 تماس بگیرید.