

اطلاعات برای کسانی که در معرض بیماری ام پاکس (Mpox) قرار داشته اند

(Information for people who have been in contact with mpox)

چگونه بدانم که در معرض ام پاکس قرار داشته ام؟

یک متخصص بهداشت از یک کلینیک سلامت جنسی یا واحد بهداشت عمومی (PHU)، به شما اطلاع خواهد داد که با فردی مبتلا به ام پاکس در تماس بوده اید.

همچنین ممکن است شخصی که می‌شناسید به شما بگوید که شما یک طرف تماس هستید.

دلایلی که ممکن است به موجب آن شما یک طرف تماس باشید:

- با کسی که اکنون ام پاکس دارد رابطه جنسی داشتید
- با کسی که اکنون ام پاکس دارد تماس فیزیکی داشتید
- با کسی که ام پاکس دارد زندگی می‌کنید
- ممکن است با وسایل آلوده مانند ملافه یا لباس تماس داشته اید.

اگر با فردی که ام پاکس دارد تماس دارید، می‌توانید در صورت داشتن هر گونه نگرانی با PHU محلی خود به شماره 1300066055 تماس بگیرید.

اگر با کسی که ام پاکس دارد تماس داشته ام چه باید بکنم؟

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

- هر گونه علائم یا نشانه‌های ام پاکس را از نزدیک تحت نظر داشته باشند
 - اگر احساس ناخوشی می‌کنید، دمای بدنتان را اندازه بگیرید
 - دست‌های خود را با آب و صابون بشویید یا به طور مرتب از ضدعفونی‌کننده‌های الکلی استفاده کنید
 - از تماس نزدیک با افرادی که بیشتر در خطر عفونت هستند (کودکان، افراد مسن، افراد با سیستم ایمنی ضعیف و افراد باردار) خودداری کنید.
 - خون، سلول، بافت، شیر مادر، آب منی یا اعضای بدن اهدا نکنید.
- اگر با یک فرد مبتلا به ام پاکس رابطه جنسی یا نزدیک داشتید، به مدت 21 روز باید:
- رابطه جنسی نداشته باشید
 - از تماس فیزیکی نزدیک با افراد دیگر خودداری کنید.

اگر در بخش مراقبت‌های بهداشتی، مراقبت از کودک یا مراقبت از سالمندان کار می‌کنید، لطفاً با PHU محلی خود به شماره 1300066055 تماس بگیرید تا به شما بگویند برای جلوگیری از انتشار ام پاکس به دیگران در محل کار خود چه کاری باید انجام دهید.

آیا باید واکسن ام پاکس بزنم؟

اگر کمتر از 14 روز از آخرین تماس شما با فرد مبتلا به ام پاکس می گذرد و قبلاً دو دوز واکسن ام پاکس نزده اید، توصیه می شود واکسن امپاکس را به عنوان واکسیناسیون پیشگیرانه پس از قرار گرفتن در معرض بیماری (PEPV) تزریق کنید. واکسن هر چه زودتر تزریق شود بهتر کار می کند (به طور ایده آل ظرف 4 روز پس از تماس با ام پاکس)، اما پس از این مدت نیز همچنان محافظت می کند. اگر واجد شرایط واکسیناسیون ام پاکس هستید، باید واکسن بزنید، حتی اگر بیش از 14 روز از آخرین تماس شما با فردی که ام پاکس داشته گذشته باشد. در اینجا ببینید چه کسانی باید واکسینه شوند و چگونه واکسیناسیون خود را رزرو کنید. واکسیناسیون رایگان است، حتی اگر کارت مدیکر ندارید.

علائم ام پاکس 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 های 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 می یابند.

آیا باید برای ام پاکس آزمایش بدهم؟

اگر علائم ام پاکس را داشته باشید، باید:

- هر ضایعه (زخم) در معرض دید را با لباس یا بانداز پوشانید
 - با پزشک عمومی یا کلینیک بهداشت جنسی محلی (SHC) تماس بگیرید، درخواست آزمایش بدهید و به آنها اطلاع دهید که با فردی مبتلا به ام پاکس در تماس بوده اید.
 - در اولین فرصت ممکن با PHU به شماره **1300066055** تماس بگیرید
 - در یک موقعیت اضطراری فوراً با شماره سه صفر (000) تماس بگیرید و بگویید که با فردی مبتلا به ام پاکس در تماس بوده اید.
- آزمایش توصیه نمی شود مگر اینکه علائم ام پاکس را داشته باشید.
- اگر نگرانی دارید، می توانید با پزشک عمومی یا کلینیک بهداشت جنسی محلی (SHC) تماس بگیرید.

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
- [NSWMentalHealthLine](https://www.nsw.gov.au/health/mental-health/mental-health-services)–1800011511
- [خط بهداشت روانی نیوساوت ولز](https://www.nsw.gov.au/health/mental-health/mental-health-services) - 1800011511
- [BeyondBlue](https://www.beyondblue.org.au)1800512348 -
- [Lifeline](https://www.lifeline.org.au) - 131114

اطلاعات بیشتر

برگه اطلاعاتی ام پاکس NSW Health را بخوانید یا از وبسایت NSW Health در www.health.nsw.gov.au دیدن کنید. 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.