

Mpox (varíola dos macacos): Informações para contatos

Mpox (monkeypox): Information for contacts

Portuguese

Como saber se sou um contato de alguém com mpox?

Sua Unidade de Saúde Pública o avisará se você for um contato de alto, médio ou baixo risco.

Motivos pelos quais você talvez seja um contato:

- Você mora com alguém que está com mpox
- Teve contato indireto por bastante tempo com alguém que está com mpox
- Teve contato direto e próximo com alguém que está com mpox enquanto essa pessoa estava com sintomas, ou com material contaminado (como roupas de cama, por exemplo), crostas ou fluidos corporais.

A Unidade de Saúde Pública (Public Health Unit) acompanhará com frequência os contatos de alto e médio risco durante 21 dias após a exposição. Os contatos de baixo risco podem ligar para a Unidade de Saúde Pública, no número 1300 066 055, se tiverem quaisquer preocupações.

O que devo fazer se tive contato com a mpox?

Durante 21 dias desde a última vez que esteve exposto a alguém com mpox, você deve:

- ficar atento a quaisquer sinais ou sintomas de mpox
- medir sua temperatura, se não estiver se sentindo bem
- lavar as mãos com água e sabão ou usar um higienizador de mãos à base de álcool (álcool gel) com frequência

Se sua Unidade de Saúde Pública disser que você é um contato de alto ou médio risco, também deve, durante 21 dias:

- somente visitar locais de cuidados de saúde se precisar de atendimento médico de urgência (em outras circunstâncias, por favor, converse com sua Unidade de Saúde Pública)
- somente visitar creches, escolas ou locais para cuidados de idosos quando sua Unidade de Saúde Pública disser que é seguro fazê-lo
- trabalhar de casa sempre que possível
- usar máscara cirúrgica se precisar sair de casa, ou se estiver no mesmo cômodo/ quarto/sala que outras pessoas
- manter uma distância mínima de 1,5 m das outras pessoas, principalmente daquelas com alto risco de infecção (bebês, idosos, pessoas imunocomprometidas/imunossuprimidas e pessoas grávidas), e daquelas que moram com você
- não ter relações sexuais com outras pessoas

- limpar com frequência, usando desinfetante, os lugares em que você sempre toca, tais como maçanetas de portas e interruptores de luz
- não tocar em animais (principalmente cães, hamsters, gerbos, ratos e porquinhos-da-índia), para não transmitir a mpox
- não doar sangue, células, tecidos, leite materno, sêmen ou órgãos.

Devo receber a vacina contra mpox?

Talvez lhe ofereçam a vacina contra mpox como profilaxia pós-exposição. Isto vai depender do seu nível de risco e do tempo que passou desde que foi exposto à mpox. Sua Unidade de Saúde Pública o avisará se deve ser vacinado e onde obter a vacina.

Quais são os sintomas da mpox?

Os sintomas podem começar de 7 a 14 dias após a exposição, mas podem também começar antes ou levar até 21 dias para aparecer.

Algumas pessoas têm sintomas precoces, tais como:

- Febre
- Dor de cabeça
- Dores musculares e dor nas costas
- Calafrios
- Fraqueza excessiva
- Gânglios linfáticos inchados.

Os sintomas usuais incluem:

- erupções de pele, feridas ou lesões parecidas com espinhas/borbulhas, principalmente em áreas difíceis de ver, como nos órgãos genitais, ânus ou nádegas
- úlceras, lesões ou feridas na boca.

Pessoas com mpox podem transmitir a infecção do momento em que tiverem os primeiros sintomas até todas as lesões terem formado crostas, as crostas terem caído, e uma nova camada de pele ter se formado por baixo.

A maioria das pessoas com mpox se recupera em algumas semanas sem nenhum tratamento específico.

O que devo fazer se tiver sintomas?

Se você tiver sintomas, deve:

- Ficar em casa e evitar ficar perto de outras pessoas. Se precisar ir para casa para se isolar, vá diretamente para casa, use máscara cirúrgica e cubra quaisquer lesões expostas.
- Ligue para a clínica de saúde sexual local e os avise que teve contato com alguém que está com mpox. A clínica de saúde sexual poderá lhe dizer os exames de que talvez precise.
- Ligue para a Unidade de Saúde Pública, no número 1300 066 055, o mais rápido possível.
- Em uma emergência, ligue para o Triple Zero (000) imediatamente, e os avise que teve contato com alguém que está com mpox.

O que devo fazer se precisar ir até meu médico ou fazer um exame?

Se a Unidade de Saúde Pública ou seu médico lhe pedirem que faça um exame, você deve:

- Usar máscara cirúrgica
- Cobrir quaisquer lesões expostas
- Ir e voltar diretamente do consultório médico, hospital ou centro de análises patológicas
- Na chegada, avise os funcionários que é contato de alguém que está com mpox.

Mais informações

Para informações gratuitas em sua língua, ligue para o Serviço de Tradutores e Intérpretes, no número 13 14 50.

Leia outras informações traduzidas sobre a mpox no [NSW Health website](#).