

# جُدري القروء: معلومات للمصابين

## Monkeypox: Information for cases

## Arabic

### مَن المقصود بنشرة المعلومات هذه؟

نشرة المعلومات هذه هي للأشخاص الذين تم تشخيص إصابتهم بجُدري القروء وإبلاغهم بالخضوع للعزل الذاتي في المنزل.

### ما هي أعراض جُدري القروء؟

معظم المصابين بجُدري القروء يشفون من دون علاج محدد خلال بضعة أسابيع. تبدأ الأعراض عادةً بعد 7 أيام إلى 14 يوماً من التعرض لمصاب بالعدوى. ويمكن أن تقصُر مدة بدء الأعراض إلى بضعة أيام أو تطوّل إلى 21 يوماً.

ويمكن أن تشمل أعراض جُدري القروء ما يلي:

- طفح جلدي أو آفات جلدية شبيهة بالبثور أو دُمَل، خاصةً في مواضع الجسم التي تصعب رؤيتها كالأعضاء التناسلية أو الشرج أو الأيدين، وعلى الوجه والذراعين والرجلين.
  - قروح أو آفات جلدية أو دُمَل في الفم
  - يمكن أن يعاني المصاب من: ارتفاع بالحرارة، وجع في الرأس، ألم في العضلات، ألم في الظهر، تورّم العقد اللمفاوية، قشعريرة ورعشة و/أو الإنهاك قبل ظهور الطفح الجلدي أو الآفات الجلدية.
- وتبدأ الآفات الجلدية بالظهور كطفح جلدي مسطح أحمر اللون، تنمو ثم تتحول إلى تقشرات أو دمل ثم تتساقط.
- ويُحتمل أن يزيد خطر الإصابة بمرض شديد ومضاعفات شديدة، كالعدوى الثانوية والإنتان والتهاب الدماغ، لدى الأشخاص الذين عندهم ضعف في جهاز المناعة والأطفال الصغار والنساء الحوامل.

### كيف ينتشر جُدري القروء؟

ينتشر جُدري القروء بصورة رئيسية من شخص إلى آخر عن طريق ملامسة الجلد للجلد بصورة مباشرة. ويمكن أن ينتشر باستنشاق قطرات الرذاذ التي ينفثها مصاب بجُدري القروء خلال فترة مخالطة لصيقة مطوّلة، ولكن هذا نادر الحدوث. وقد تنتقل العدوى أيضاً بملامسة السوائل الجسدية المُعدية أو الأشياء الملوثة، كأغطية الأسرة أو الملابس.

ويمكن أن ينتقل جُدري القروء خلال ممارسة الجنس. ولا تُعرف المدة التي يبقى فيها فيروس جُدري القروء موجوداً في السائل المنوي وسوائل الجسم الأخرى. لذلك ينبغي على المصابين بجُدري القروء الامتناع عن ممارسة الجنس خلال إصابتهم بالعدوى. وينبغي على الذين تعافوا من جُدري القروء استخدام العوازل المطاطية عند ممارستهم الجنس لمدة 12 أسبوعاً بعد تعافيتهم.

ويُعتبر المصابون بجُدري القروء ناقلين للعدوى منذ الوقت الذي تظهر فيه لديهم أعراض ولحين تقشُر جميع الآفات الجلدية، وتساقط جميع الدمَل وتشكّل طبقة جلدية جديدة تحتها.

## كيف يُعالج جدري القروء؟

معظم المصابين بجدري القروء لا يحتاجون سوى للأدوية العادية لتخفيف الوجع وسوائل تؤخذ عن طريق الفم تُباع دون وصفة طبية، ويمكن الإشراف على أخذها من جانب الطبيب العام أو الطبيب المعالج السريري. وقد يحتاج بعض المصابين إلى عناية طبية داعمة للتحكم بالأعراض كالسوائل والأدوية التي تعطى عن طريق الوريد للتحكم بارتفاع الحرارة أو الألم.

وقد يحتاج أيضاً بعض المصابين إلى علاج للمضاعفات، على سبيل المثال مضادات حيوية للعدوي البكتيرية الثانوية للجلد. وتوجد أدوية مضادة للفيروسات قد تساعد على علاج الأشخاص الذين تشتد حدة المرض لديهم.

## ماذا يحصل عندما يتم تشخيص إصابتي بجدري القروء؟

- يمكن أن يشارك في التحكم بعدوى جدري القروء لديك وحدات الصحة العامة وعيادات الصحة الجنسية وطبيبك العام أو طبيبك المعتاد وأطباء الأمراض المعدية.
  - سوف تقوم وحدة الصحة العامة المحلية بإجراء مقابلة معك لتحديد المخالطين الذين قد تكون تخالطت معهم في الفترة التي كنت فيه مُعدياً وتقييم حالاتهم وتقفي أثرهم والمكان الذي يحتمل أن تكون التقطت فيه العدوى.
  - وسوف تتابع وحدة الصحة العامة أوضاع جميع المخالطين من الفئة عالية الخطورة (كالشركاء الجنسيين ومقدمي الرعاية وأفراد المنزل) والمخالطين من الفئة متوسطة الخطورة (من أفراد المجتمع أو زملاء العمل) لتقديم الإرشادات لهم ومراقبة أعراض عدوى جدري القروء لديهم. ولا يحتاج عادةً المخالطون من الفئة متدنية الخطورة إلى متابعة منتظمة، لكن ذلك يتوقف على الخطورة الفردية التي تقيّمها وحدة الصحة العامة في منطقتك. هذا ولن يتم الكشف عن هويتك إلى أي مخالطين من دون إذنك، بل عند الضرورة فقط لتقفي أثر المخالطين بصورة فعّالة.
- وسوف يقوم طبيبك المعتاد أو الطبيب المعالج السريري للصحة الجنسية أو طبيب الأمراض المعدية في مستشفىك المحلي بالتحكم بصحتك اليومية.

## بمن ينبغي أن أتصل إذا تفاقت أعراضني أو كنت لدي مخاوف بشأن صحتي؟

إذا كنت تعاني من ألم أو انزعاج، أو كنت قلقاً بشأن أية أعراض قد تكون لديك، فينبغي أن تتصل بطبيبك العام أو طبيبك المعالج السريري للصحة الجنسية أو طبيب الأمراض المعدية في مستشفىك المحلي للحصول على رعاية فورية.

وسوف يخبرك الطبيب الذي يهتم برعايتك اليومية بمن يجب أن تتصل إذا احتجت إلى مساعدة في عطلات نهاية الأسبوع أو خارج دوام العمل.

في الحالات الطارئة اتصل على ثلاثة أصفار (000) فوراً. ويرجى إخبار الأطباء وموظفي الرعاية الصحية الآخرين أنه تم تشخيص إصابتك بجدري القروء. ارتدِ كمّامة جراحية إذا ذهبت إلى الطبيب العام أو المستشفى أو الإسعاف.

## ما هو العزل الذاتي؟ وماذا يجب أن أفعل؟

- العزل الذاتي إجراء فعّال لخفض انتشار المرض. ويعني العزل الذاتي البقاء في منزلك أو مكان إقامتك والبقاء منفصلاً عن الآخرين. وعليك اتباع هذه التوجيهات لحين اعتبار وحدة الصحة العامة في منطقتك أنك خالٍ من المرض سريرياً.
- إذا كنت تعاني من جدري القروء وكنت تخضع للعزل الذاتي في المنزل خلال الفترة التي تكون فيها مُعدياً، فينبغي عليك ما يلي:
- العمل من المنزل لأن ذلك سوف يقلّل مخالطتك للآخرين. إذا لم يكن باستطاعتك ذلك، في بعض الظروف قد يكون بإمكانك الحضور إلى مكان العمل. ويجب بحث الحضور إلى العمل مع وحدة الصحة العامة في منطقتك مع إيلاء عناية جيدة لنوع عملك وطبيعته، وعدد الآفات الجلدية ومواضعها ووسيلة المواصلات إلى مكان العمل ومنه.

- عدم مغادرة منزلك إلا للنشاطات الضرورية في الأماكن غير المكتظة بالناس مثل متابعة الرعاية الطبية أو شراء الأدوية والسمانة أو لممارسة التمارين الفردية في الخارج. إذا احتجت إلى مغادرة المنزل، ارتدي كمامة جراحية وغطّ أية آفات جلدية مكشوفة وتجنّب المخالطة المباشرة مع الآخرين. وتجنّب أيضاً استخدام المواصلات العامة إذا كان من غير الممكن تغطية آفاتك الجلدية بالكامل.
  - \*عدم زيارة الأماكن عالية الخطورة (مثل مرافق الرعاية الصحية أو دور رعاية الأطفال أو مرافق رعاية المسنين)، إلا لطلب العناية الطبية العاجلة. أجلّ أية مواعيد منتظمة لحين انتهاء فترة عزلك الذاتي.
  - عدم استقبال أيّ زائرين في منزلك
  - الامتناع عن ممارسة النشاط الجنسي مع الآخرين والاستمرار في استخدام العوازل المطاطية لمدة 12 أسبوعاً بعد شفائك
  - النوم في غرفة منفصلة عن بقية سكان منزلك.
  - عدم المخالطة الجسدية مع الآخرين والبقاء على بعد مسافة 1,5 متر على الأقل عن الآخرين.
  - \*\*تجنّب أية مخالطة مع الذين يحتمل أن تكون لديهم خطورة عالية للإصابة بالعدوى (بمن فيهم الأطفال الرضع والأشخاص الآخرين الذين لديهم ضعف في جهاز المناعة والنساء الحوامل).
  - ممارسة قواعد نظافة اليدين وقواعد نظافة الجهاز التنفسي. ارتدي كمامة جراحية عندما تتواجد في مساحات مشتركة وغطّ آفاتك الجلدية واغسل يديك بانتظام بالماء والصابون أو استخدم معقماً كحولياً لليدين
  - نظّف السطوح كثيرة اللمس كمسكات الأبواب ومفاتيح الإنارة بمعقم بصورة منتظمة. لإرشادات عن تنظيف منزلك وتعقيمه خلال وجودك في العزل الذاتي، يرجى تفقّد [Clinical Excellence Commission Household Cleaning and Disinfection Information – Monkeypox](#) (معلومات حول تنظيف وتعقيم المساكن لحالات جدري القروذ صادرة عن مفوضية الامتياز السريري)
  - عدم استخدام الملابس وأغطية السرير والمناشف وأواني الطعام وأدوات المائدة غير المنظّفة. إذا احتاج الآخرون للمس هذه الأشياء، عليهم ارتداء قفازات وكمامة جراحية.
  - عدم مخالطة الحيوانات، خاصة الكلاب والقوارض (كجرذان الهامستر وجرذان الجربيل والفئران والجرذان والخنازير الغينية) بسبب خطر نقل العدوى من البشر إلى الحيوان.
  - عدم التبرّع بالدم أو الخلايا أو الأنسجة أو حليب الثدي أو السائل المنوي أو الأعضاء خلال وجودك في العزل الذاتي ولمدة 12 أسبوعاً على الأقل بعد التصريح لك بمغادرة العزل الذاتي.
- إذا كانت لديك أية مخاوف بهذا الشأن، عليك بحث الأمر مع وحدة الصحة العامة في منطقتك بالاتصال على الرقم **1300 066 055**.
- \*إذا كنت تعمل في بيئة عالية الخطورة، على سبيل المثال مرفق للرعاية الصحية أو دار لرعاية الأطفال أو مرفق لرعاية المسنين، فينبغي أن لا تذهب إلى العمل طوال مدة العزل 21 يوماً.
- \*\*إذا لم يكن باستطاعتك تجنّب المخالطة للصيقة مع سكان منزلك الذين توجد خطورة عالية من أن يصابوا بالعدوى، فينبغي أن تتصل بوحدة الصحة العامة في منطقتك. سوف يتعين على موظفي هذه الوحدة العثور على مكان إقامة بديل لك حيث يمكنك عزل نفسك بأمان لحين انقضاء فترة العزل 21 يوماً.

## وماذا أفعل إذا كان لدي مقدّم رعاية؟

- إذا كنت تتلقّى الرعاية من مقدّم رعاية، ينبغي عليه أو عليها ارتداء كمامة جراحية وقفازات ورتداء ونظارات واقية للعينين خلال عنايته أو عنايتها بك أثناء فترة عزلتك الذاتية، لمنع انتشار المرض.
- يرجى الاتصال بوحدة الصحة العامة في منطقتك على الرقم 1300 066 055 إذا احتجت إلى نصيحة أو دعم.

في هذه المرحلة إذا تم تشخيص إصابتك بجُدري القروود لن تحتاج إلى تلقيح. هذا لأن البحوث السابقة المتعلقة بمصابين بعدوى فيروسات مشابهة وجدت أنهم يحصلون على مناعة طويلة الأجل بعد إصابتهم بالعدوى، لكن ليس لدينا معلومات واضحة عن المناعة المتعلقة بفيروس جدري القروود، بما في ذلك درجة المناعة التي ستحصل عليها، وإذا كان الأمر كذلك، مدة هذه المناعة. لذلك من الضروري أن تأخذ الاحتياطات الضرورية لحماية نفسك ومنع إصابتك بالعدوى مرةً أخرى.

## متى أستطيع مغادرة العزل الذاتي؟

إذا كنت تُعتبر حالة مشتبه بها، ينبغي أن تعزل نفسك لحين استلامك نتيجة فحص سلبية من المختبر. وإذا كنت تُعتبر حالة مؤكدة أو مرجحة، ينبغي أن تعزل نفسك وتتبع النصائح المذكورة في نشرة المعلومات هذه لحين تقسّر جميع الأقات الجلدية وتساقط الدم وتتشكّل طبقة جلدية جديدة تحتها. سوف يراجع الطبيب الذي يهتم برعايتك وأطباء الأمراض المُعدية المحليون حالتك وأعراضك ويبلغونك بالموعد الذي يمكنك فيه إنهاء عزلتك الذاتية.

## وماذا يحصل عند انتهاء عزلي الذاتي؟

عليك تنظيف منزلك وتعقيمه بعناية عندما تغادر عزلك الذاتي. ويجب أن تولي عناية خاصة لتنظيف وتعقيم الأغراض والسطوح التي كانت تلامس جلدك بصورة مباشرة.

يمكن أن يبقى فيروس جدري القروود حياً على أغذية الأسرة والمناشف والملابس وعلى سطوح البيئة التي كنت فيها، بما فيها السطوح القماشية كالكنبات والمخدات والأسرة. ومن المهم أن تنظف وتعقم أية سطوح في أماكن أمضيت فيها وقتاً خلال الفترة التي كنت فيها مُعدياً، بما فيها السيارات.

يمكن العثور على نصائح عن وسائل تنظيف منزلك وتعقيمه عند انتهاء فترة عزلك الذاتي في [Clinical Excellence Commission](#) و [Household Cleaning and Disinfection Information – Monkeypox](#).

ولا تُعرّف المدة التي يبقى فيها فيروس جدري القروود موجوداً في السائل المنوي والسوائل الجسمية الأخرى. لذلك ينبغي أن تستخدم العوازل المطاطية عند ممارستك الجنس لمدة 12 أسبوعاً بعد شفائك من جدري القروود، كإجراء احترازي لخفض مخاطر نشر العدوى إلى الشركاء الجنسيين.

عند انتهاء فترة عزلك الذاتي يمكنك العودة إلى العمل أو المدرسة، واستئناف نشاطاتك الاجتماعية.

## ما هي أنواع الدعم المتوفرة خلال وجودي في العزل الذاتي؟

البقاء في المنزل مدة طويلة أمر صعب ويمكن أن تشعر خلالها بالإحباط والوحدة. لذلك من المهم أن لا تهمل العناية بحالتك العقلية والجسدية على السواء والحصول على الدعم إذا احتجت لذلك. ابقِ على اتصال بأفراد عائلتك وأصدقائك عبر الهاتف أو وسائل التواصل الاجتماعي.

تتوفر المساعدة والدعم إذا احتجت إلى ذلك بالاتصال بالخدمات التالية:

- خدمات ACON لتقديم الدعم ([ACON's support services](#))، التي تقدّم مجموعة من خدمات الاستشارة المجانية والمهاودة للبالغين من مجتمع LGBTQ+ في نيو ساوث ويلز - 2000 9206 (02)
- [QLife](#)، التي تقدّم خدمة استشارة وطنية هاتفية وعبر الإنترنت تحجب هوية المتصلين بها ويعمل فيها أفراد من مجتمع LGBTQ+ - 1800 184 527

• NSW Mental Health Line – 1800 011 511

• Beyond Blue helpline – 1800 512 348

• Lifeline – 13 11 14

• عقدت دائرة الصحة في نيو ساوث ويلز شراكة مع [Sonder](#) لتقديم خدمات شخصية مجانية بشأن الصحة والعافية من أجل مساعدتك. يتيح التطبيق إجراء دردشة بلغات متعددة على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع والتحدث هاتفياً بخصوص مختلف الأمور المتعلقة بالصحة العقلية والحصول على خدمات الدعم المتعلقة بالصحة والعافية. نزل [Sonder app](#) وأدخل الرمز .HERE2HELP

---

## للمزيد من المعلومات

يُرجى قراءة [fact sheet](#) NSW Health Monkeypox (نشرة معلومات) للمزيد من المعلومات. يمكنك أيضاً الاتصال بوحدة الصحة العامة المحلية على الرقم 1300 066 055

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