

猴痘：患者须知

Monkeypox: Information for cases

Chinese Simplified

本情况说明适用于哪些人？

本手册适用于被诊断为猴痘患者并被建议在家中自我隔离的人。

猴痘有什么症状？

大多数猴痘患者无需特殊治疗，在几个星期内就会康复。症状通常在接触后7-14天开始出现。可能短至数天，长至21天。

猴痘的症状可能包括：

- 皮疹、丘疹状皮损或溃疡，特别是在难以看到的部位，比如生殖器、肛门或臀部，以及面部、手臂和腿部。
- 口腔中的溃疡、皮损或口疮。
- 在出现皮疹或皮损之前，患者可能会出现发烧、头痛、肌肉酸痛、背痛、淋巴结肿大、发冷和/或疲惫。

皮损开始时是扁平的红色皮疹，发展成脓疱，然后形成结痂或痂皮并脱落。

免疫力低下的人、小孩子和孕妇，出现重症以及继发感染、败血症、脑炎等并发症的风险有可能升高。

猴痘是怎样传播的？

猴痘主要通过皮肤与皮肤的直接接触从一个人传到另一个人。在长期密切接触过程中，它可能通过吸入猴痘患者呼出的飞沫而传播，但这种情况很少。它还可以通过接触受感染的体液或被污染的床上用品或衣服等东西传播。

猴痘可能在性生活中传播。目前尚不清楚猴痘病毒在精液和其他体液中存在多长时间。猴痘患者在感染期间应禁止性生活。猴痘患者康复之后，在12周内进行性活动时应使用避孕套。

猴痘患者从第一次出现症状开始就具有传染性，直到所有皮损结痂、痂皮脱落、下面形成一层新皮肤为止。

猴痘怎样治疗？

大多数猴痘患者只需要定期服用非处方止痛药和口服液，并可由全科医生或主治临床医生进行监测。少数患者可能需要静脉输液和退热止痛药等辅助治疗。

有些患者可能还需要治疗并发症，比如用抗生素治疗继发皮肤细菌感染。

有些抗病毒药有助于治疗重症患者。

当我被诊断为猴痘患者时，会发生什么情况？

- 公共卫生部门、性保健诊所、全科医生或普通医生以及传染科医生都可能参与管理您的猴痘感染。
- 您当地的公共卫生部门将与您面谈，以确定、评估和跟进您在感染期间可能跟谁接触、可能在哪里被感染。
- 公共卫生部门将对所有高风险（如性伴侣和家人）和中风险（如社交圈或工作场所）的接触者进行跟踪，向他们提供建议并监测他们的猴痘感染症状。虽然对低风险的接触者通常不需要任何例行跟踪，不过这取决于您当地公共卫生部门对个人风险的评估结果。未经您的许可，您的身份不会向任何接触者透露，而且只在必要时进行有效的接触追踪。

您的日常健康状况将由您平常的全科医生或性保健临床医生管理，或者由您当地医院的传染科医生管理。

如果我的症状加重，或者我对自己的健康感到担忧，应该打电话给什么人？

如果您出现疼痛或不适，或者对您可能出现的症状感到担忧，那么应该跟全科医生、性保健诊所医生或当地医院的传染科医生联系，以获得即时医疗护理。

如果您在周末或非工作时间需要帮助，管理您日常医疗护理的医生会建议您找什么人。

在紧急情况下，请立即打电话零零零（000）。请告诉医生和其他医务人员您已被诊断为猴痘患者。如果您去全科医生诊所、医院或上救护车，请戴上外科口罩。

什么是自我隔离？我需要做什么？

自我隔离是减少疾病传播的一种有效措施。自我隔离是指留在家里或住处，跟其他人分开来。您应当遵循这些规定，直到您当地的公共卫生部门认为从临床角度可以解除隔离为止。

如果猴痘患者在感染期间在家中**自我隔离**，那么应该做到以下几点：

- 在家办公，这样会减少您跟别人接触。如果无法在家办公，在某些情况下您或许能够去上班。关于上班的问题，您应当向当地的公共卫生部门咨询，仔细考虑您工作的类型和性质、皮损的数量和位置以及上下班的交通方式。
- 一直留在家里，除非需要在不拥挤的环境中进行必不可少的活动，比如后续医疗护理、买药、买杂货，或者单独到室外锻炼身体，等等。如果需要离开家，请戴上外科口罩，遮盖任何暴露的皮损，还要避免与别人密切接触。如果无法完全遮盖皮损，请不要使用公共交通工具。
- * 除非是看急诊，否则不要前往高风险的场所（例如医疗机构、托儿机构或养老院）。推迟所有常规约诊，直至自我隔离期结束为止。
- 不要让任何客人到您家里来。
- 禁止跟别人发生性行为，在康复后继续使用避孕套达12周之久。
- 在家里单独睡一个房间。
- 不跟别人发生身体接触，并保持至少1.5米的距离。
- ** 避免跟感染风险可能比较高的人（包括婴儿、年龄较大的人、免疫力低下的人，以及孕妇）接触。
- 保持良好的手部和呼吸道卫生。在公共场所时戴上外科口罩，遮盖皮肤皮损，定期用肥皂和水洗手或使用酒精洗手液。
- 经常用消毒剂清洁诸如门把手和电灯开关等频繁接触的表面。关于在自我隔离期间家庭清洁和消毒的建议，请参见 [Clinical Excellence Commission Household Cleaning and Disinfection Information – Monkeypox](#)
- 不要共用衣服、床上用品、毛巾、没洗干净的陶器和餐具。如果别人必须接触这些物品，应当戴手套和外科口罩。
- 不要接触动物，特别是狗和啮齿动物（如仓鼠、沙鼠、小鼠、大鼠、豚鼠等），以免发生人兽传播的风险。
- 在自我隔离期间，以及在自我隔离结束之后至少12个星期之内，不要捐献血液、细胞、组织、乳汁、精液或器官。

如果对此有任何顾虑，应该与当地的公共卫生部门讨论。电话：**1300 066 055**。

* 如果您在诸如医疗保健机构、托儿机构、残障机构或养老院等高风险环境中工作，那么您在整个21天内都不应该去上班。

** 如果跟感染风险较高的家人无法避免密切接触，那么应该联系当地的公共卫生部门。他们需要帮助您找到其他住所，让您安全地隔离，直到21天的期限结束为止。

如果我有人照顾呢？

如果您有人照顾，那么在您自我隔离期间，他们在照顾您的时候应该戴外科口罩、手套、一次性防液服和护目镜，以避免疾病的传播。

如果您需要建议或帮助，请打电话 1300 066 055 联系您当地的公共卫生部门。

打疫苗

在这个阶段，如果您已经被诊断出患有猴痘，就不需要打疫苗。对感染类似病毒的病例的既往研究表明，感染后有长期免疫力。不过，我们对猴痘病毒感染产生的这种免疫力还没有了解清楚，包括您能在多大程度上得到保护；如果得到保护的话，能保护多久。因此，您必须采取必要的预防措施来保护自己，避免再次被感染。

我什么时候可以解除自我隔离？

疑似病例应该自我隔离到收到阴性的实验室检测结果为止。

确诊或疑似病例应该自我隔离，并遵循本文的建议，直至所有皮损结痂、结痂脱落、下面形成一层新皮肤为止。

负责您的医护工作的医生和当地传染科医生将研究您的病例和症状，提出关于您什么时候可以停止自我隔离的意见。

我在自我隔离结束之后会出现什么情况？

您在解除自我隔离的时候，家里必须彻底清洁、消毒。尤其必须注意跟您的皮肤直接接触的物品和表面。

猴痘病毒可能在床单、毛巾、衣服和环境表面上生存，包括沙发、坐垫和床等织物表面。您在被传染期间停留过的任何地方——包括车辆——都必须清洁、消毒。

关于在自我隔离之后家里怎样清洁、消毒的建议，可参见：[Clinical Excellence Commission Household Cleaning and Disinfection Information – Monkeypox](#)

目前还不知道猴痘病毒在精液和其他体液会存活多长时间。猴痘患者康复后的12周内，在性活动中应该使用避孕套。这项预防措施可以减少将感染传播给性伴侣的风险。

您结束自我隔离之后，您可以回去上班或上学，可以恢复社交活动。

在自我隔离期间，我可以得到什么帮助？

长期留在家可能很难，可能会令人感到沮丧、孤独。您必须记住照顾好自己身心健康，必要时可以争取得到支持。请通过电话或社交媒体跟家人朋友保持联系。

您可以打下列电话争取帮助和支持：

- [ACON's support services](#) – 为新州的 LGBTQ+ 成年人提供一系列免费及廉价的咨询服务。
电话：(02) 9206 2000
- [QLife](#) – 由 LGBTQ+ 社区成员提供的全国性的匿名电话及在线咨询服务。
电话：1800 184 527
- NSW Mental Health Line – 1800 011 511
- Beyond Blue helpline – 1800 512 348
- Lifeline – 13 11 14
- NSW Health 与 [Sonder](#) 合作，提供免费的个人保健服务，可为您提供帮助。Sonder应用程序每周七天、每天24小时提供保密的多语言聊天服务，并且通过电话帮助您获得一系列精神健康与福利支持服务。请下载 [Sonder app](#)，然后输入代码 HERE2HELP。

更多信息

更多资料请见：[NSW Health monkeypox fact sheet](#)。您也可以打电话 1300 066 055 给当地公共卫生部门。

如果需要说您的语言的免费帮助，请打电话 13 14 50 给翻译口译服务处。