

# 猴痘：患者須知

## Monkeypox: Information for cases

## Chinese Traditional

### 本情況說明適用於哪些人？

本手冊適用於被診斷為猴痘患者並被建議在家中自我隔離的人。

### 猴痘有什麼症狀？

大多數猴痘患者無需特殊治療，在幾個星期內就會康復。症狀通常在接觸後7-14天開始出現。可能短至數天，長至21天。

猴痘的症狀可能包括：

- 皮疹、丘疹狀皮損或潰瘍，特別是在難以看到的部位，比如生殖器、肛門或臀部，以及面部、手臂和腿部。
- 口腔中的潰瘍、皮損或口瘡。
- 在出現皮疹或皮損之前，患者可能會出現發燒、頭痛、肌肉酸痛、背痛、淋巴結腫大、發冷和/或疲憊。

皮損開始時是扁平的紅色皮疹，發展成膿疱，然後形成結痂或痂皮並脫落。

免疫力低下的人、小孩子和孕婦，出現重症以及繼發感染、敗血症、腦炎等併發症的風險有可能升高。

### 猴痘是怎樣傳播的？

猴痘主要通過皮膚與皮膚的直接接觸從一個人傳到另一個人。在長期密切接觸過程中，它可能通過吸入猴痘患者呼出的飛沫而傳播，但這種情況很少。它還可以通過接觸受感染的體液或被污染的床上用品或衣服等東西傳播。

猴痘可能在性生活中傳播。目前尚不清楚猴痘病毒在精液和其他體液中存在多長時間。猴痘患者在感染期間應禁止性生活。猴痘患者康復之後，在12週內進行性活動時應使用避孕套。

猴痘患者從第一次出現症狀開始就具有傳染性，直到所有皮損結痂、痂皮脫落、下面形成一層新皮膚為止。

---

## 猴痘怎樣治療？

大多數猴痘患者只需要定期服用非處方止痛藥和口服液，並可由全科醫生或主治臨床醫生進行監測。少數患者可能需要靜脈輸液和退熱止痛藥等輔助治療。

有些患者可能還需要治療併發症，比如用抗生素治療繼發皮膚細菌感染。

有些抗病毒藥有助於治療重症患者。

---

## 當我被診斷為猴痘患者時，會發生什麼情況？

- 公共衛生部門、性保健診所、全科醫生或普通醫生以及傳染科醫生都可能參與管理您的猴痘感染。
- 您當地的公共衛生部門將與您面談，以確定、評估和跟進您在感染期間可能跟誰接觸、可能在哪裡被感染。
- 公共衛生部門將對所有高風險（如性伴侶和家人）和中風險（如社交圈或工作場所）的接觸者進行追蹤，向他們提供建議並監測他們的猴痘感染症狀。雖然對低風險的接觸者通常不需要任何例行追蹤，不過這取決於您當地公共衛生部門對個人風險的評估結果。未經您的許可，您的身份不會向任何接觸者透露，而且只在必要時進行有效的接觸追蹤。

您的日常健康狀況將由您平常的全科醫生或性保健臨床醫生管理，或者由您當地醫院的傳染科醫生管理。

---

## 如果我的症狀加重，或者我對自己的健康感到擔憂，應該打電話給什麼人？

如果您出現疼痛或不適，或者對您可能出現的症狀感到擔憂，那麼應該跟全科醫生、性保健診所醫生或當地醫院的傳染科醫生聯絡，以獲得即時醫療護理。

如果您在週末或非工作時間需要幫助，管理您日常醫療護理的醫生會建議您找什麼人。

在緊急情況下，請立即打電話零零零（000）。請告訴醫生和其他醫務人員您已被診斷為猴痘患者。如果您去全科醫生診所、醫院或上救護車，請戴上外科口罩。

---

## 什麼是自我隔離？我需要做什麼？

自我隔離是減少疾病傳播的一種有效措施。自我隔離是指留在家裡或住處，跟其他人分開來。您應當遵循這些規定，直到您當地的公共衛生部門認為從臨床角度可以解除隔離為止。

如果猴痘患者在感染期間在家中**自我隔離**，那麼應該做到以下幾點：

- 在家辦公，這樣會減少您跟別人接觸。如果無法在家辦公，在某些情況下您或許能夠去上班。關於上班的問題，您應當向當地的公共衛生部門諮詢，仔細考慮您工作的類型和性質、皮損的數量和位置以及上下班的交通方式。
- 一直留在家裡，除非需要在不擁擠的環境中進行必不可少的活動，比如後續醫療護理、買藥、買雜貨，或者單獨到室外鍛煉身體，等等。如果需要離開家，請戴上外科口罩，遮蓋任何暴露的皮損，還要避免與別人密切接觸。如果無法完全遮蓋皮損，請不要使用公共交通工具。
- \* 除非是看急診，否則不要前往高風險的場所（例如醫療機構、托兒機構或養老院）。推遲所有常規約診，直至自我隔離期結束為止。
- 不要讓任何客人到您家裡來
- 禁止跟別人發生性行為，在康復後繼續使用避孕套達12週之久
- 在家裡單獨睡一個房間
- 不跟別人發生身體接觸，並保持至少1.5米的距離。
- \*\* 避免跟感染風險可能比較高的人（包括嬰兒、年齡較大的人、免疫力低下的人，以及孕婦）接觸。
- 保持良好的手部和呼吸道衛生。在公共場所時戴上外科口罩，遮蓋皮膚皮損，定期用肥皂和水洗手或使用酒精洗手液。
- 經常用消毒劑清潔諸如門把手和電燈開關等頻繁接觸的表面。關於在自我隔離期間家庭清潔和消毒的建議，請參見 [Clinical Excellence Commission Household Cleaning and Disinfection Information – Monkeypox](#)
- 不要共用衣服、床上用品、毛巾、沒洗乾淨的陶器和餐具。如果別人必須接觸這些物品，應當戴手套和外科口罩。
- 不要接觸動物，特別是狗和齧齒動物（如倉鼠、沙鼠、小鼠、大鼠、豚鼠等），以免發生人獸傳播的風險。
- 在自我隔離期間，以及在自我隔離結束之後至少12個星期之內，不要捐獻血液、細胞、組織、乳汁、精液或器官。

如果對此有任何顧慮，應該與當地的公共衛生部門討論。電話：**1300 066 055**。

\* 如果您在諸如醫療保健機構、托兒機構、殘障機構或養老院等高風險環境中工作，那麼您在整個21天內都不應該去上班。

\*\* 如果跟感染風險較高的家人無法避免密切接觸，那麼應該聯絡當地的公共衛生部門。他們需要幫助您找到其他住所，讓您安全地隔離，直到21天的期限結束為止。

---

## 如果我有人照顧呢？

如果您有人照顧，那麼在您自我隔離期間，他們在照顧您的時候應該戴外科口罩、手套、一次性防液服和護目鏡，以避免疾病的傳播。

如果您需要建議或幫助，請打電話 1300 066 055 聯絡您當地的公共衛生部門。

---

## 打疫苗

在這個階段，如果您已經被診斷出患有猴痘，就不需要打疫苗。對感染類似病毒的病例的既往研究表明，感染後有長期免疫力。不過，我們對猴痘病毒感染產生的這種免疫力還沒有瞭解清楚，包括您能在多大程度上得到保護；如果得到保護的話，能保護多久。因此，您必須採取必要的預防措施來保護自己，避免再次被感染。

---

## 我什麼時候可以解除自我隔離？

疑似病例應該自我隔離到收到陰性的實驗室檢測結果為止。

確診或疑似病例應該自我隔離，並遵循本文的建議，直至所有皮損結痂、結痂脫落、下面形成一層新皮膚為止。

負責您的醫護工作的醫生和當地傳染科醫生將研究您的病例和症狀，提出關於您什麼時候可以停止自我隔離的意見。

---

## 我在自我隔離結束之後會出現什麼情況？

您在解除自我隔離的時候，家裡必須徹底清潔、消毒。尤其必須注意跟您的皮膚直接接觸的物品和表面。

猴痘病毒可能在床單、毛巾、衣服和環境表面上生存，包括沙發、坐墊和床等織物表面。您在被傳染期間停留過的任何地方——包括車輛——都必須清潔、消毒。

關於在自我隔離之後家裡怎樣清潔、消毒的建議，可參見：[Clinical Excellence Commission Household Cleaning and Disinfection Information – Monkeypox](#)

目前還不知道猴痘病毒在精液和其他體液會存活多長時間。猴痘患者康復後的12週內，在性活動中應該使用避孕套。這項預防措施可以減少將感染傳播給性伴侶的風險。

您結束自我隔離之後，您可以回去上班或上學，可以恢復社交活動。

---

## 在自我隔離期間，我可以得到什麼幫助？

長期留在家裡可能很難，可能會令人感到沮喪、孤獨。您必須記住照顧好自己的身心健康，必要時可以爭取得到支持。請通過電話或社交媒體跟家人朋友保持聯絡。

您可以打下列電話爭取幫助和支援：

- [ACON's support services](#) – 為新州的 LGBTQ+ 成年人提供一系列免費及廉價的諮詢服務。  
電話：(02) 9206 2000
- [QLife](#) – 由 LGBTQ+ 社區成員提供的全國性的匿名電話及線上諮詢服務。  
電話：1800 184 527
- NSW Mental Health Line – 1800 011 511
- Beyond Blue helpline – 1800 512 348
- Lifeline – 13 11 14
- NSW Health 與 [Sonder](#) 合作，提供免費的個人保健服務，可為您提供幫助。Sonder 應用程序每週七天、每天24小時提供保密的多語言聊天服務，並且通過電話幫助您獲得一系列精神健康與福利支援服務。請下載 [Sonder app](#)，然後輸入代碼 HERE2HELP。

---

## 更多資訊

更多資料請見：[NSW Health monkeypox fact sheet](#)。您也可以打電話 1300 066 055 給當地公共衛生部門。

如果需要說您的語言的免費幫助，請打電話 13 14 50 給翻譯口譯服務處。