

Mpox (جدري القروء): معلومات للمصابين

Mpox (monkeypox): Information for cases

Arabic

ما هي أعراض mpox؟

يمكن أن تبدأ الأعراض بعد 7 أيام إلى 14 يوماً من التعرض للعدوى. ويمكن أن تبدأ في وقت أبكر أو أن يستغرق ظهورها مدة تصل إلى 21 يوماً.

تظهر لدى بعض الأشخاص أعراض مبكرة مثل:

- ارتفاع بالحرارة
- وجع في الرأس
- ألم في العضلات وألم في الظهر
- قشعريرة برد
- إنهاك
- تورم العقد اللمفاوية.

وتشمل الأعراض المعتادة:

- طفح جلدي أو آفات جلدية أو تقرّحات شبيهة بالثور، خصوصاً في مواضع تصعب رؤيتها كالأعضاء التناسلية أو الشرج أو الأرداف
- قرحات، آفات جلدية أو دمل في الفم.

ويُعتبر المصابون mpox ناقلين للعدوى منذ بداية ظهور أعراضهم لحين تقشّر الآفات الجلدية وتساقط القشور وتكوّن طبقة جلدية جديدة تحتها.

وتتحسن صحة معظم المصابين بـmpox خلال بضعة أسابيع بدون حاجة إلى علاج محدد.

كيف ينتشر mpox؟

يمكن أن ينتشر mpox عن طريق:

- ملامسة الجلد للجلد بصورة مباشرة، أي ملامسة جلد شخص لديه طفح جلدي أو تقرّحات أو دمل.
- السائل المنوي وسوائل الجسم الأخرى
- الأشياء الملوثة، كأغطية الأسرة أو الملابس
- استنشاق قطيرات الرذاذ التي ينفثها مصاب بـmpox، ولكن هذا نادر الحدوث.

ماذا يحصل إذا كنت مصاباً بmpox؟

سوف تقوم وحدة الصحة العامة (Public Health Unit) في منطقتك بإجراء مقابلة معك للمساعدة على منع انتشار mpox. ويتصريح منك، تقوم "وحدة الصحة العامة" بتتبع أي شخص قد تكون تخالطت معه خلال الفترة التي كنت فيها معدياً. وسيحاول الموظفون معرفة المكان الذي التقطت فيه العدوى.

وقد يُطلب منك البقاء في المنزل وعزل نفسك لخفض احتمال نقل mpox للآخرين.

وسوف يقوم طبيبك وطبيب سريري في الصحة الجنسية بالعناية بصحتك خلال إصابتك بmpox. وقد يشمل العلاج مسكنات للوجع ورعاية للجروح، وفي أحيان نادرة دواء لعلاج mpox أو علاج للالتهابات البكتيرية الثانوية. وسوف يخبرك الطبيب بالجهات التي يجب أن تتصل بها إذا احتجت إلى مساعدة في عطلات نهاية الأسبوع أو خارج دوام العمل.

إذا اشتدت حدة أعراضك أو في الحالات الطارئة اتصل بالرقم ثلاثة أصفار (000) على الفور وقل إنك مصاب بـ mpox. ارتدِ كمامة جراحية إذا كنت ستتواجد بقرب الناس، يشمل ذلك أثناء وجودك في سيارة إسعاف أو مستشفى أو عيادة.

كيف أقوم بالعزل الذاتي؟

يساعد العزل الذاتي على التقليل من انتشار mpox من خلال البقاء بعيداً عن الآخرين. إذا كنت مصاباً بmpox وتحتاج إلى عزل نفسك، عليك القيام بما يلي:

- البقاء في المنزل باستثناء النشاطات الأساسية. إذا تعيّن عليك مغادرة المنزل، ارتدِ كمامة جراحية وغطِ أية آفات جلدية أو تقرّحات مكشوفة
- العمل من المنزل حيثما أمكن ذلك. إذا لم يكن باستطاعتك ذلك، ابحث الامر مع "وحدة الصحة العامة" في منطقتك.
- عدم استقبال أيّ زائرين في منزلك
- البقاء على بعد 1,5 متر على الأقل عن الآخرين، خصوصاً الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالعدوى (الأطفال الرضع، كبار السن، الأشخاص الذين لديهم ضعف في جهاز المناعة والحوامل)
- النوم في غرفة منفصلة عن بقية سكان منزلك إذا كان ذلك ممكناً
- عدم ممارسة الجنس مع الآخرين
- غسل يديك بالماء والصابون أو استخدام معقم كحولي لليدين
- تنظيف السطوح التي تلمسها بكثرة كمسكات الأبواب ومفاتيح الإنارة بمعقم بصورة منتظمة
- عدم المشاركة في استخدام الملابس وأغطية الأسرة والمناشف والصحون وأدوات المائدة غير المغسولة مع الآخرين. وإذا احتاج الآخرون للمس هذه الأشياء، عليهم ارتداء قفازات وكمامة جراحية
- عدم المخالطة مع الحيوانات الأليفة وغيرها من الحيوانات، خصوصاً الحيوانات الثديية
- اطلب من الأشخاص الذين يقدمون الرعاية لك ارتداء كمامة جراحية وقفازات ورداء مقاوم للسوائل ونظارات واقية للعينين. واطلب من طبيبك نصيحة عن طريقة الحصول على هذه الأشياء إذا وجدت صعوبة في ذلك.

متى أستطيع مغادرة العزل الذاتي؟

سوف تقوم "وحدة الصحة العامة" أو طبيبك بإعلامك بالوقت الذي تصبح فيه غير ناقل للعدوى. بعد ذلك تستطيع القيام بنشاطاتك المعتادة، ولكن عليك:

- استخدام العوازل المطاطية عند ممارسة أي نشاط جنسي لمدة 12 أسبوعاً بعد تعافيك
- عدم التبرع بالدم أو الخلايا أو الأنسجة أو حليب الثدي أو السائل المنوي أو الأعضاء لمدة 12 أسبوعاً
- تنظيف منزلك وتطهيره جيداً.

ما هو الدعم المتوفر خلال وجودي في العزل الذاتي؟

من المهم أن تعتني بصحتك العقلية والجسدية على السواء. ابقَ على اتصال بأفراد عائلتك وأصدقائك عبر الهاتف أو وسائل التواصل الاجتماعي أو الإنترنت واطلب المساعدة أو الدعم متى احتجت إلى ذلك.

- [خدمات ACON لتقديم الدعم \(ACON's support services\)](#)، التي تقدّم مجموعة من خدمات الاستشارة المجانية والمهاودة للبالغين من مجتمع الميم (LGBTQ+) في نيو ساوث ويلز - 9206 2000 (02)
- [QLife](#)، التي تقدّم خدمة استشارة وطنية هاتفية وعبر الإنترنت تحجب هوية المتصلين بها ويعمل فيها أفراد من مجتمع الميم (LGBTQ+) - 1800 184 527
- [NSW Mental Health Line \(خط الصحة العقلية في NSW\)](#) - 1800 011 511
- [Beyond Blue](#) - 1800 512 348
- [Lifeline \(خط الحياة\)](#) - 13 11 14

هل ينبغي أن اتلقى لقاح mpox إذا كنت قد أصبت سابقاً بـmpox؟

إذا كنت قد أصبت بـmpox من قبل، فلست بحاجة لتلقي لقاح mpox هذه المرة. لكن ينبغي أن تظل تحمي نفسك من الإصابة بـmpox مرة أخرى. اعرف المزيد عن وسائل الحفاظ على سلامتك في [نشرة معلومات mpox](#).

للمزيد من المعلومات

اقرأ المعلومات الأخرى المترجمة عن mpox على الموقع الإلكتروني الخاص [NSW Health website](#). للحصول على مساعدة مجانية بلغتك، اتصل بخدمة الترجمة الخطية والشفهية على الرقم 13 14 50. يمكنك أيضاً الاتصال بـ"وحدة الصحة العامة" في منطقتك على الرقم 1300 066 055.