

## طريقة غسل ملابسك بأمان إذا كنت مصابًا بمرض Mpox

Mpox (الذي كان يُشار إليه سابقًا باسم جدري القروء) هو مرض معدٍ ينتج عن الإصابة بعدوى فيروس الأرتوبوكس (فيروس الجدري). وغالبًا ما ينتشر مرض Mpox من خلال التلامس المباشر لطفح جلدي أو تقرحات شخص مصاب بالفيروس، أو نتيجة ملامسة الملابس أو الفراش أو الأغراض الأخرى التي يستخدمها هذا الشخص.

### تقليل احتمالية انتشار مرض Mpox

إذا كان لديك طفح جلدي أو تقرحات في جسمك، فارتدِ ملابس يمكن غسلها في الغسالة. واهتم بها واغسلها بنفسك، إن أمكن، واستخدم حقيبة غسيل من القماش وقابلة للغسل وغير شبكية - لا تستخدم جهازًا للتنظيف الجاف أو تترك ملابسك ليقوم شخص آخر بتنظيفها. افصل ملابسك عن ملابس الآخرين في المنزل. وإذا كنت بحاجة إلى صديق أو أحد أفراد الأسرة لغسل ملابسك، فاطلب منه ارتداء قناع للوجه وقفازات تُستخدم مرة واحدة.

عند غسل ملابسك، ننصحك باتباع ما يأتي:

- ضع الأغراض برفق داخل الحقيبة في الغسالة.
- تجنّب هز الأغراض في أثناء إخراجها من الحقيبة.
- استخدم الماء الساخن أو أعلى وضع لدرجة الحرارة.
- استخدم المنظفات العادية. ولا داعي لاستخدام الكلور أو المبيض الآمن على الألوان أو أي مطهر آخر.
- جفّف الملابس النظيفة والمبللة في أعلى درجة حرارة مسموح بها. وننصحك بالاطلاع على ملصقات الملابس لمعرفة الإرشادات.
- جفّف في الهواء أي أغراض بالمنزل لا يمكن تجفيفها في الغسالة.
- إذا كنت في مغسلة أو غرفة أخرى مشتركة للغسيل، فننصحك بإخراج الملابس النظيفة والجافة من المجفّف، ثم وضعها مباشرة في الحقيبة النظيفة وطبها بعد ذلك في المنزل.
- قلل وقت وجودك في أماكن الغسيل العامة. وإذا أمكن، فعدّ إلى المنزل خلال الفترة الفاصلة بين غسل الملابس وتجفيفها، أو اخرج من المكان لتجنب الاتصال الوثيق بالآخرين.

أما الأغراض التي لا يمكن غسلها في الغسالة، فننصحك باتباع ما يأتي:

- اغسلها في حوض أو حوض استحمام باستخدام منظف.
- نظّف أو عمّم الأغراض التي تلامس الطفح الجلدي أو التقرحات (على سبيل المثال ساعات اليد والأحزمة والقبعات) باستخدام المطهر المناسب من قائمة وكالة حماية البيئة الأمريكية (<http://bit.ly/epa-disinfectants>) (U.S. Environmental Protection Agency, EPA) (المتوفرة على <http://bit.ly/epa-disinfectants>).
- ضع الأغراض في حقيبة بلاستيك محكمة الغلق لمدة 21 يومًا إذا لم يكن بالإمكان غسلها في المنزل.