

## كيف تحمي نفسك والآخرين من فيروس MPV

تشهد مدينة نيويورك (New York City, NYC) وغيرها من المدن في الولايات المتحدة وبقية الدول العالمية موجة تفشي لفيروس جدري القروء (monkeypox, MPV). يمكن حماية نفسك وغيرك من الإصابة بهذا الفيروس باتباع المعلومات التالية

### كيف ينتشر فيروس MPV؟

في موجة التفشي الحالية، فيروس MPV:

- ينتشر بصفة أساسية أثناء ممارسة الجنس الفموي والشرجي والمهبلي وغير ذلك من أشكال العلاقات الحميمة، على سبيل المثال لعق فتحة الشرج والمعانقة والتقبيل والعضّ والاحتضان والتدليك
- قد ينتشر من خلال الاتصال المباشر بطفح جلدي أو تقرحات لشخص مصاب بالفيروس، وملامسة الملابس أو الفراش أو المناشف أو الأغراض الأخرى التي يستخدمها، وكذلك التعامل مع شخص مصاب بفيروس MPV وجهاً لوجه لفترة طويلة
- ينتشر عندما تظهر الأعراض على الأشخاص، لكن الخبراء يعكفون على دراسة ما إذا كان هذا الفيروس ينتشر قبل أن تبدأ الأعراض أو بعد انتهائها
- قد ينتشر عن طريق السائل المنوي واللعاب والبراز (الفضلات) وسوائل الجسم الأخرى - يعمل الخبراء على دراسة ما إذا كان ذلك ممكناً أم لا

### ماذا قد يحدث إذا أصبت بفيروس MPV؟

في ظل موجة التفشي الحالية، تندر حالات دخول المستشفى والوفاة بسبب الإصابة بفيروس MPV. وأكثر الأعراض شيوعاً هو الطفح الجلدي أو التقرحات التي قد تبدو مثل حب الشباب أو البثور. وقد ينتشر الطفح الجلدي والتقرحات في الجسم بأكمله أو على أجزاء معينة منه، ويشمل ذلك حول الفم والأعضاء التناسلية وفتحة الشرج وداخلها، ويستمر الطفح الجلدي والتقرحات لمدة تتراوح بين أسبوعين إلى أربعة أسابيع. وقد يسبب الطفح الجلدي حكة شديدة ومؤلمة ومواجهة صعوبة في أداء الأنشطة اليومية. وقد تسبب التقرحات الموجودة في فتحة الشرج أو الإحليل صعوبة في الذهاب إلى الحمام. ويعاني بعض الأشخاص أيضاً من أعراض تشبه أعراض الأنفلونزا، مثل التهاب الحلق والحمى والإرهاق. وتشمل المضاعفات الناتجة عن الإصابة بفيروس MPV التهاب بطانة المستقيم (التهاب المستقيم). وحتى بعد الشفاء من الفيروس، قد يعاني الأشخاص من ندبات في المكان الذي كانت توجد به تقرحات. ولا ندري ما إذا كان فيروس MPV يسبب مشكلات صحية طويلة الأمد.

### من هم الأكثر عرضة لخطر الإصابة بفيروس MPV؟

لا أحد في مأمن من الإصابة بفيروس MPV. ومع ذلك، وبناءً على الحالات الحالية، ينتشر الفيروس في الأساس داخل الأوساط الاجتماعية للرجال المثليين ومزدوجي الميل الجنسي وغيرهم من الرجال الذين يمارسون الجنس مع رجال آخرين، والمتحولين جنسياً، والأشخاص غير المتوافقين مع الهوية الجنسية، وكذلك الأشخاص غير المنتمين للتثنائية الجنسية. ويزداد خطر الإصابة بهذا الفيروس نتيجة لممارسة الجنس مع شركاء مجهولين أو أي اتصال حميم آخر، ويشمل ذلك ممارسة الجنس مع الآخرين في الحفلات الصاخبة أو النوادي وحفلات الجنس الجماعي أو في حمامات البخار (السونا) أو من خلال التطبيقات عبر الإنترنت أو وسائل التواصل الاجتماعي. ونظراً لأن فيروس MPV قد ينتقل من خلال أي نوع من أنواع ملامسة الجلد للجلد لفترة طويلة، فإن الذهاب إلى النوادي والحفلات الصاخبة والحفلات الموسيقية والحفلات الكبيرة وغيرها من الفعاليات المزدحمة قد يزيد أيضاً من خطر التعرض للفيروس إذا كنت ترتدي أنت أو الآخرون ملابس كاشفة للبشرة.

### من هم المعرضون بشدة لخطر الإصابة بمرض شديد بسبب فيروس MPV؟

يزداد احتمال الإصابة بمرض شديد ومضاعفات حادة بسبب الفيروس لدى الأشخاص المصابين بنقص المناعة المكتسبة (HIV) خاصةً الأشخاص الذين ينخفض لديهم عدد الخلايا للمقاومة CD4 في الدم، أو الذين لا يأخذون أدوية مرض HIV بانتظام) أو المصابين بحالات مرضية أخرى تُضعف جهاز المناعة لديهم. يُحتمل أن تكون النساء الحوامل، أو الأشخاص الذين لديهم تاريخ مرضي لالتهاب الجلد التأتبي (الإكزيما) أو بعض الأمراض الجلدية الأخرى، معرضين لخطر متزايد للإصابة بمرض شديد.

### ما الذي يمكنني فعله لحماية نفسي؟

على الرغم من استمرار الموجة الحالية لتفشي الفيروس، فإن أفضل طريقة لحماية نفسك من الإصابة بفيروس MPV هي تجنب ممارسة الجنس وغيره من أشكال العلاقات الحميمة مع شركاء في الجنس متعددين أو مجهولين. ويوصى أيضاً بالحصول على اللقاح المضاد لفيروس MPV إذا كان ثمة احتمال أنك قد تعرضت للفيروس أو قد تتعرض له في المستقبل. للحصول على مزيد من المعلومات حول اللقاحات، بما في ذلك التوصيات المتعلقة بالأشخاص المسموح لهم بتلقي اللقاح، يرجى زيارة [nyc.gov/mpv](http://nyc.gov/mpv).

وإذا قررت ممارسة الجنس أو أي اتصال حميم آخر، فقد تساعدك النصائح التالية في تقليل خطر إصابتك بالفيروس، حتى إذا كنت تلقيت اللقاح:

- قلّل عدد شركائك في الجنس، خاصةً أولئك الذين لا تعرفهم أو الذين لا تعرف تاريخهم الجنسي الحديث.
- تجنّب الذهاب إلى الحفلات الجنسية والحفلات الراقصة للمتليين والأماكن الأخرى التي يمارس فيها الآخرون الجنس والاتصال الحميم مع عدة أشخاص.
- اسأل من تمارس الجنس معهم عما إذا كانوا يعانون من أعراض فيروس MPV وعن نشاطهم الجنسي مؤخرًا. وتذكّر أن بعض الأشخاص قد لا يعرفون أنهم مصابون بفيروس MPV، خاصةً إذا لم تظهر عليهم سوى أعراض طفيفة أو أعراض مشابهة لأعراض مصاحبة لمشكلات صحية أخرى.
- تجنّب ممارسة الجنس أو الاتصال الحميم مع أي شخص مريض، خاصةً إذا كان لديه طفح جلدي أو تقرحات أو إذا تعرض مؤخرًا لفيروس MPV.
- إذا قررت ممارسة الجنس أو أي اتصال حميم آخر مع شخص رغم مرض أي منكما، فننصحك بتغطية الطفح الجلدي والتقرحات بالكامل بالملابس أو الضمادات المربوطة بإحكام. وقد يقلل ذلك من انتشار الفيروس نتيجة ملامسة الطفح الجلدي أو التقرحات، ولكن قد تظل الطرق الأخرى لانتقال الفيروس ممكنة.
- نظرًا لاحتمالية انتقال الفيروس عن طريق السائل المنوي، فننصحك باستخدام الواقي الذكري اللاتكس أثناء ممارسة الجنس.
- تجنّب مشاركة المناشف أو الملابس أو أدوات إثارة الشهوة الجنسية أو الألعاب الجنسية أو فرش الأسنان.
- اغسل يديك وأدوات إثارة الشهوة الجنسية وأغطية الفراش. ويجب غسل الألعاب الجنسية بعد كل استخدام.

### ماذا علي أن أفعل إذا أصبت بالأعراض؟

إذا ظهرت عليك أعراض فيروس MPV، حتى لو كانت طفيفة، فننصحك بما يلي:

- اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك فورًا. وإذا لم يكن لديك مقدم رعاية صحية تتعامل معه، فاتصل بالرقم 311 لتوصيلك بأحد مواقع مؤسسة NYC Health + Hospitals (H+H) أو للوصول إلى الرعاية الافتراضية السريعة (H+H Virtual Express Care). قد يفحصك الطبيب للتحقق من إصابتك بفيروس MPV حتى يتمكن من وصف العلاج المناسب. ويمكنك أيضًا زيارة [nyc.gov/health/map](http://nyc.gov/health/map) للعثور على مقدم رعاية صحية بالقرب من مكانك. والرعاية متوفرة في NYC بغض النظر عن حالة الهجرة أو التغطية التأمينية أو القدرة على الدفع.
- تجنّب جميع أشكال الاتصال الجسدي الوثيق مع الآخرين، ومنهم الأشخاص الذين تعيش معهم. وكذلك تجنّب الذهاب إلى النوادي والحفلات والحانات والأماكن المزدحمة الأخرى.
- تعرّف على المزيد من المعلومات حول كيفية الاعتناء بنفسك وتقليل مخاطر انتشار فيروس MPV ونقله للآخرين من خلال [nyc.gov/mpv](http://nyc.gov/mpv).

إذا كنت قد أصبت بفيروس MPV مؤخرًا، فاستخدم الواقي الذكري اللاتكس أثناء ممارسة الجنس لمدة ثمانية أسابيع على الأقل بعد التئام الطفح الجلدي والتقرحات وتكوّن طبقة جديدة من الجلد؛ فسيساعد ذلك في حماية الأشخاص الذين تمارس معهم الجنس في حالة إمكانية انتقال الفيروس عن طريق السائل المنوي.

### ماذا علي أن أفعل إذا أخبرني شريك مارست معه علاقة حميمة أنه مصاب بفيروس MPV؟

إذا خالطت مؤخرًا شخصًا مصاب بفيروس MPV، يجب عليك تلقي اللقاح. قد يقلل لقاح JYNNEOS خطر الإصابة بالعدوى والمرض الشديد في حالة تلقيه عقب المخالطة مباشرةً. للعثور على موقع لتلقي اللقاح، يرجى زيارة [vaccinefinder.nyc.gov](http://vaccinefinder.nyc.gov) ننصحك أيضًا بمراقبة ظهور الأعراض، وخاصةً ظهور طفح جلدي أو تقرحات جديدة في أي مكان من جسمك. وإذا ظهرت عليك أي أعراض، فاتبع الإرشادات الموضحة في هذه الوثيقة.