

## كيف تحمي نفسك والآخرين من جدري القروود Mpox

جدري القروود Mpox هو مرض معدٍ ينتج عن الإصابة بفيروس جدري القروود. وفي الولايات المتحدة، انتشرت حالات الإصابة بالفيروس بصفة أساسية من خلال ممارسة الجنس وغيره من أشكال الاتصال الحميم، وخاصةً بين الشبكات الاجتماعية للرجال المثليين وغيرهم من الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال والمتحولين جنسيًا. ومع ذلك، فإن أي شخص يخاطب شخص مصاب بفيروس جدري القروود mpox معرض لخطر الإصابة بالعدوى. ويمكن حماية نفسك وغيرك من الإصابة بجدري القروود mpox بمعرفة المعلومات التالية.

### كيف ينتشر جدري القروود mpox؟

- قد ينتشر عن طريق ملامسة الطفح جلدي أو التقرحات مباشرة لشخص مصاب بجدري القروود mpox، وملامسة إفرازات الجهاز التنفسي العلوي (مثل المخاط) أو اللعاب من شخص مصاب بجدري القروود mpox، وكذلك عن طريق ملامسة الملابس أو أغطية السرير أو المناشف أو غيرها من الأغراض التي يستخدمها شخص مصاب بالفيروس، وهو أقل شيوعًا. وقد ينتشر أيضًا إذا انتقل الفيروس من امرأة حامل إلى الجنين أثناء الحمل أو إلى مولود جديد أثناء الولادة أو بعدها.
- في الولايات المتحدة، ينتشر بصفة أساسية أثناء ممارسة الجنس الفموي والشرجي والمهبلي وغير ذلك من أشكال الاتصال الجسدي الحميم، على سبيل المثال لعق فتحة الشرج والمعانقة والتقبيل والعنق والتدليك.
- قد ينتشر أيضًا إلى الأشخاص من خلال مخالطة حيوان مصاب مباشرة، ويشمل ذلك أثناء أنشطة مثل الصيد ونصب الفخاخ، ومن خلال ملامسة السوائل أو الفضلات، وكذلك من خلال التعرض للعض أو الخدش، على الرغم من أن هذه ليست الطريقة التي ينتشر بها الفيروس في الولايات المتحدة.
- ينتشر الفيروس في الغالب عندما تظهر الأعراض على الأشخاص، ولكنه قد ينتشر قبل يوم واحد إلى أربعة أيام من ظهور الأعراض على الأشخاص. وحتى الآن، لا يوجد دليل يشير إلى أن الأشخاص الذين لم تظهر عليهم أي أعراض يمكنهم نشر الفيروس، لكن الخبراء ما زالوا يدرسون هذا الأمر.
- قد ينتشر عن طريق السائل المنوي والبراز (الفضلات) وسوائل الجسم الأخرى — يعمل الخبراء على دراسة ما إذا كان ذلك ممكنًا أم لا.

### ماذا قد يحدث إذا أصبت بجدري القروود mpox؟

من النادر دخول المستشفى للعلاج والوفاة بسبب جدري القروود mpox. وأكثر الأعراض شيوعًا 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 أيضًا من أعراض تشبه أعراض الأنفلونزا، مثل التهاب الحلق والحمى والإرهاق. وتشمل المضاعفات الناتجة عن الإصابة بمرض جدري القروود mpox التهاب بطانة المستقيم (التهاب المستقيم). وحتى بعد الشفاء من الفيروس، قد يعاني الأشخاص من ندبات في المكان الذي كانت توجد به تقرحات. ولا ندرى ما إذا كان جدري القروود mpox يسبب مشكلات صحية طويلة الأمد.

### من هم الأكثر عرضة لخطر الإصابة بجدري القروود mpox؟

إن ممارسة الجنس مع شركاء متعددين، أو ممارسة الجنس أو أي اتصال حميم آخر مع أشخاص لا تعرف تاريخ صحتهم الجنسية، يزيد من خطر التعرض للإصابة بالفيروس. ونظرًا لأن جدري القروود mpox قد ينتقل من نوع من أنواع ملامسة الجلد للجلد لفترة طويلة، فإن الذهاب إلى النوادي والحفلات الصاخبة والحفلات الموسيقية والحفلات الكبيرة

وغيرها من الفعاليات المزدحمة قد يزيد أيضًا من خطر التعرض للفيروس إذا كنت ترتدي أنت أو الآخرون ملابس تكشف بشرتكم.

### من هم المعرضون بشدة لخطر الإصابة بمرض شديد بسبب جدري القروء mpox؟

يزداد احتمال الإصابة بمرض شديد ومضاعفات حادة بسبب جدري القروء mpox لدى الأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية (HIV) (خاصةً الأشخاص الذين ينخفض لديهم عدد الخلايا للمفاوية CD4 في الدم، أو الذين لا يأخذون أدوية مرض HIV بانتظام) أو المصابين بحالات مرضية أخرى تُضعف جهازهم المناعي. يُحتمل أن تكون 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؟

احصل على اللقاح للوقاية من جدري القروء mpox من خلال تلقي جرعتين من لقاح JYNNEOS إذا كنت قد تعرضت له أو قد تتعرض له في المستقبل. ولمعرفة المزيد من المعلومات عن اللقاحات، تفضل بزيارة [nyc.gov/mpox](http://nyc.gov/mpox).

هناك طريقة مهمة أخرى لحماية نفسك من جدري القروء mpox وهي تجنب ممارسة الجنس والأشكال الأخرى من الاتصال الحميم مع شركاء متعددين أو شركاء لا تعرف تاريخ صحتهم الجنسية. وإذا كنت تمارس 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 للمثليين والأماكن الأخرى التي يمارس فيها الآخرون الجنس والاتصال الحميم مع عدة أشخاص.
- اسأل من تمارس الجنس معهم عما إذا كانوا يعانون من أعراض جدري القروء mpox وعن نشاطهم الجنسي مؤخرًا. وتذكّر أن بعض الأشخاص قد لا يعرفون أنهم مصابون بجدري القروء mpox، 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 لجدري القروء mpox.
- إذا كنت تمارس 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 يجب أن أفعل إذا ظهرت عليّ أعراض، حتى وإن كانت طفيفة؟

- اتّصل بمقدم الرعاية الصحية فورًا. إذا لم يكن لديك مقدم رعاية صحية تتعامل معه، فاتّبع ما يلي:
  - الاتصال بعيادة Virtual ExpressCare التابعة لـ NYC Health + Hospitals على الرقم 631-397-2273، على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع، أو تفضل بزيارة [expresscare.nyc](http://expresscare.nyc) للحصول على رعاية بتكلفة منخفضة أو مجانية، بغض النظر عن حالة الهجرة.
  - زيارة إحدى عيادات الصحة الجنسية التابعة لإدارة الصحة في NYC — اعرف المزيد من خلال [nyc.gov/health/sexualhealthclinics](http://nyc.gov/health/sexualhealthclinics)
  - زيارة [nyc.gov/health/map](http://nyc.gov/health/map) للعثور على مقدم خدمات قريب منك.
- تجنّب جميع أشكال الاتصال الجسدي المباشر مع الآخرين، ومنهم الأشخاص الذين تعيش معهم. وكذلك تجنّب الذهاب إلى النوادي والحفلات والحانات والأماكن المزدحمة الأخرى.

- ارتدِ فناع وجهه محكم جيّدًا على الوجه. واجلس على بُعد ستة أقدام على الأقل من الآخرين إذا كنت تتناول الطعام أو الشراب بدون فناع.
- تعرّف على المزيد من المعلومات حول كيفية الاعتناء بنفسك وتقليل مخاطر انتشار جدري القروود mpox ونقله للآخرين من خلال [nyc.gov/mpox](https://www.nyc.gov/mpox).

إذا كنت قد أصبت بجدري القروود mpox مؤخرًا، فاستخدم الواقي الذكري اللاتكس أثناء ممارسة الجنس لمدة ثمانية أسابيع على الأقل بعد التئام الطفح الجلدي والتقرحات وتكوّن طبقة جديدة من الجلد — سيساعد ذلك في حماية شركائك في الجنس في حالة انتقال الفيروس عن طريق السائل المنوي.

**ماذا عليّ أن أفعل إذا أخبرني شريك مارست معه علاقة حميمة أنه مصاب بجدري القروود mpox؟**  
إذا خالطت مؤخرًا شخصًا مصابًا بفيروس جدري القروود mpox، فيجب عليك تلقي اللقاح. وقد يقلل لقاح JYNNEOS المكوّن من جرعتين خطر الإصابة بالعدوى والمرض الشديد في حالة تلقيه عَقِبَ المخالطة مباشرةً. للعثور على موقع لتلقي اللقاح، تفضّل بزيارة [vaccinefinder.nyc.gov](https://www.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.

9.24 Arabic