

Comment se protéger soi-même et protéger les autres du mpox

Le mpox est une maladie contagieuse causée par *le virus de la variole du singe*. Aux États-Unis, les cas se transmettent principalement par le sexe et d'autres contacts intimes, surtout au sein des réseaux sociaux d'hommes homosexuels, d'hommes ayant des relations sexuelles avec d'autres hommes, et de personnes transgenres. Cependant, toute personne ayant eu un contact étroit avec une personne atteinte de mpox est à risque d'infection. Les informations suivantes vous aideront à vous protéger et à protéger les autres.

Comment se transmet le mpox ?

- Il peut se transmettre par contact direct avec les lésions cutanées ou les plaies d'une personne atteinte du mpox ; par contact avec les sécrétions provenant des voies respiratoires supérieures (comme le mucus et la morve), ainsi qu'avec la salive d'une personne atteinte de mpox ; et par contact avec des vêtements, du linge de lit, des serviettes ou d'autres articles utilisés par une personne infectée, bien que cela soit moins courant. Il peut également se transmettre si le virus passe d'une personne enceinte au fœtus pendant la grossesse, ou au nouveau-né pendant ou après l'accouchement.
- Aux États-Unis, il se transmet principalement lors de rapports sexuels oraux, anaux et vaginaux, ainsi que par d'autres contacts intimes tels que l'anulingus, les câlins, les baisers, les morsures, les caresses et les massages.
- Il peut également se transmettre aux personnes par contact direct avec un animal infecté, notamment lors d'activités comme la chasse et la capture ; par contact avec les fluides ou les déchets de l'animal ; et par les morsures et les égratignures, bien que ce ne soit pas le mode de transmission aux États-Unis.
- Il se transmet surtout lorsque les personnes présentent des symptômes, mais il peut se transmettre un à quatre jours avant l'apparition des symptômes. Actuellement, il n'existe aucune preuve que les personnes n'ayant jamais eu de symptômes puissent transmettre le virus, mais les experts n'ont pas encore terminé leurs études à ce sujet.
- Il pourrait se transmettre par le sperme, les matières fécales (excréments) et autres substances corporelles — des recherches sont en cours pour déterminer si cela est possible.

Que peut-il se passer si je contracte le mpox ?

Il est rare que le mpox entraîne une hospitalisation ou un décès. Les symptômes les plus fréquents sont une éruption cutanée ou des plaies qui ressemblent à des boutons ou à des cloques. L'éruption cutanée et les plaies peuvent être sur tout le corps ou uniquement sur certaines parties, notamment autour et à l'intérieur des organes génitaux, de l'anus et de la bouche, et durer entre deux et quatre semaines. L'éruption cutanée peut provoquer d'importantes démangeaisons et perturber le quotidien de la personne infectée. Des plaies dans l'anus ou dans l'urètre peuvent rendre l'utilisation des toilettes douloureuse. Certaines personnes peuvent également présenter des symptômes semblables à ceux de la grippe, tels

que des maux de gorge, de la fièvre et de la fatigue. Les complications d'une infection au mpox peuvent inclure l'inflammation de la muqueuse rectale (proctite). Même après leur rétablissement, les personnes peuvent conserver des cicatrices dans les zones où elles avaient des plaies. Nous ne savons pas encore si le mpox peut entraîner des problèmes de santé à long terme.

Qui est le plus à risque de contracter le mpox ?

Avoir de multiples partenaires sexuels, ou avoir des relations sexuelles ou d'autres contacts intimes avec des personnes dont vous ignorez les antécédents en matière de santé sexuelle, augmente le risque d'exposition. Étant donné que le mpox se transmet par tout type de contact prolongé avec la peau, se rendre dans des clubs, des raves, des concerts, de grandes fêtes et d'autres événements très fréquentés peut également accroître le risque, si vous ou les autres portez des vêtements qui exposent la peau.

Qui présente un risque élevé de développer une forme grave du mpox ?

Les personnes vivant avec le VIH (notamment celles qui présentent une faible numération de CD4 ou qui ne prennent pas régulièrement leurs médicaments contre le VIH), ainsi que celles ayant d'autres problèmes de santé affaiblissant leur système immunitaire, présentent un risque accru de développer une forme grave de la maladie et des complications liées au mpox. Les personnes enceintes, ainsi que celles ayant des antécédents de dermatite atopique (eczéma) ou d'autres affections cutanées, peuvent également présenter un risque accru de développer une forme grave de la maladie.

Que puis-je faire pour me protéger ?

Faites-vous vacciner contre le mpox avec deux doses du vaccin JYNNEOS si vous pensez avoir été exposé ou si une exposition est possible à l'avenir. Pour plus d'informations sur les vaccins, rendez-vous sur [nyc.gov/mpox](https://www.nyc.gov/mpox).

Une autre façon importante de vous protéger contre le mpox est d'éviter les relations sexuelles et d'autres contacts intimes avec de multiples partenaires dont vous ne connaissez pas les antécédents en matière de santé sexuelle. Si vous choisissez d'avoir des rapports sexuels ou d'autres contacts intimes, les éléments suivants peuvent vous aider à réduire votre risque, même si vous avez été vacciné :

- Réduisez le nombre de vos partenaires, en particulier ceux que vous ne connaissez pas ou dont vous ne connaissez pas les antécédents sexuels récents.
- Évitez les orgies, les circuits festifs et d'autres lieux où les personnes ont des rapports sexuels et autres contacts intimes avec plusieurs personnes.
- Demandez à vos partenaires s'ils ont des symptômes de mpox et cherchez à connaître leurs antécédents sexuels récents. N'oubliez pas que certaines personnes peuvent ne pas savoir qu'elles ont le mpox, surtout si elles présentent seulement des symptômes légers ou des symptômes pouvant être confondus avec d'autres problèmes de santé.
- N'ayez pas de rapports sexuels ou de contacts intimes avec une personne qui se sent mal, surtout si elle a des lésions cutanées ou des plaies, ou si elle a récemment été exposée au mpox.
- Si vous avez des rapports sexuels ou d'autres contacts intimes avec une personne alors que vous êtes malade ou qu'elle l'est, veillez à couvrir toutes les lésions et les plaies avec

des vêtements ou un bandage étanche. Cela peut permettre d'éviter une infection par contact avec les lésions ou les plaies, mais cela ne vous protège pas contre les autres voies de transmission.

- Étant donné que le virus pourrait se transmettre par le sperme, utilisez des préservatifs en latex lors des rapports sexuels.
- N'utilisez pas les serviettes, les vêtements, les accessoires fétichistes, les sextoys ou les brosses à dents d'autres personnes, et ne prêtez pas les vôtres.
- Lavez-vous les mains et nettoyez également vos accessoires fétichistes ainsi que vos draps. Les sextoys doivent être lavés après chaque utilisation.

Que dois-je faire si j'ai des symptômes, même légers ?

- Appelez immédiatement votre prestataire de soins de santé. Si vous n'en avez pas :
 - Appelez le Virtual ExpressCare de NYC Health + Hospitals au 631 397 2273, disponible 24 h sur 24, 7 jours sur 7, ou consultez [expresscare.nyc](https://www.expresscare.nyc.gov) pour obtenir des soins à moindre coût ou gratuits, quel que soit votre statut migratoire.
 - Visitez une clinique de santé sexuelle du Département de la santé de NYC — obtenez de plus amples renseignements sur le site [nyc.gov/health/sexualhealthclinics](https://www.nyc.gov/health/sexualhealthclinics).
 - Consultez [nyc.gov/health/map](https://www.nyc.gov/health/map) pour trouver un prestataire près de chez vous.
- Évitez tout contact physique direct avec les autres, y compris les personnes avec lesquelles vous vivez. Évitez aussi d'aller à des fêtes ou de vous rendre dans des clubs, des bars et autres endroits très fréquentés.
- Portez un masque facial bien ajusté. Asseyez-vous à au moins six pieds des autres si vous mangez ou buvez sans masque.
- Pour en savoir plus sur la manière de prendre soin de vous et de réduire le risque de transmission du virus aux autres, rendez-vous sur : [nyc.gov/mpox](https://www.nyc.gov/mpox).

Si vous avez récemment contracté le mpox, utilisez un préservatif en latex lors des rapports sexuels pendant au moins huit semaines après la cicatrisation de vos lésions et plaies, et la formation d'une nouvelle couche de peau – cela contribuera à protéger vos partenaires au cas où le virus pourrait se transmettre par le sperme.

Que dois-je faire si une personne avec qui j'ai eu un contact intime me dit qu'elle a le mpox ?

Si vous avez récemment été exposé à une personne infectée par le mpox, vous devriez vous faire vacciner. Le vaccin JYNNEOS peut réduire le risque d'infection ou de maladie grave s'il est administré rapidement après l'exposition. Pour trouver un centre de vaccination, rendez-vous sur [vaccinefinder.nyc.gov](https://www.vaccinefinder.nyc.gov). Surveillez également l'apparition de symptômes, notamment toute nouvelle éruption cutanée ou plaie sur votre corps. Si vous constatez leur apparition, suivez les conseils indiqués dans ce document.