

Come proteggere se stessi e gli altri dall'Mpox

La Mpox è una malattia contagiosa causata dal *virus del vaiolo delle scimmie*. Negli Stati Uniti, il contagio è avvenuto principalmente attraverso i rapporti sessuali e altri contatti intimi, soprattutto tra le reti sociali di uomini gay e altri uomini che hanno rapporti sessuali con uomini e persone transgender. Tuttavia, chiunque sia stato a stretto contatto con una persona affetta da mpox è a rischio di infezione. Le seguenti informazioni possono aiutarti a proteggere te stesso e gli altri dall'mpox.

Come si diffonde l'mpox?

- Può diffondersi attraverso il contatto diretto con l'eruzione cutanea o le piaghe di una persona affetta da mpox; attraverso il contatto con le secrezioni delle vie respiratorie superiori (come il muco o il moccio) o la saliva di una persona affetta da mpox; e attraverso il contatto con gli indumenti, la biancheria da letto, gli asciugamani o altri oggetti utilizzati da una persona affetta da mpox, che è meno comune. Può anche diffondersi se il virus viene trasmesso da una persona incinta a un feto durante la gravidanza o a un neonato durante o dopo la nascita.
- Negli Stati Uniti, si è diffusa principalmente durante i rapporti sessuali orali, anali e vaginali e altri contatti intimi come anilingus, abbracci, baci, morsi, coccole e massaggi.
- Può anche trasmettersi alle persone attraverso il contatto diretto con un animale infetto, anche durante attività come la caccia e la cattura; attraverso il contatto con fluidi o rifiuti; e attraverso il morso o il graffio, anche se questo non è il modo in cui il virus si sta diffondendo negli Stati Uniti.
- Il virus si diffonde principalmente quando le persone presentano i sintomi, ma può diffondersi da uno a quattro giorni prima che le persone presentino i sintomi. Attualmente, nessuna prova indica che le persone che non hanno mai avuto sintomi possano diffondere il virus, ma gli esperti stanno ancora studiando questo aspetto.
- Si può diffondere tramite liquido seminale, feci (cacca) e altri fluidi corporei. Alcuni studi sono in corso per capire come sia possibile.

Cosa può succedere se contraggo l'mpox?

Il ricovero e la morte a causa dell'mpox sono eventi rari. Il sintomo più comune è dato da eruzioni o irritazioni cutanee che potrebbero sembrare foruncoli o vesciche della pelle. Le eruzioni o irritazioni cutanee potrebbero coprire tutto il corpo o solo alcune parti, compresa la zona circostante o interna dei genitali, dell'ano e della bocca e potrebbero durare da due a quattro settimane. L'irritazione può provocare estremo prurito e dolore, interferendo con le attività quotidiane. Le eruzioni nell'ano o nell'uretra possono rendere difficile il momento di andare in bagno. Alcune persone manifestano sintomi simili a quelli dell'influenza come mal di gola, febbre e affaticamento. Alcune complicazioni derivanti dall'mpox comprendono l'infiammazione della mucosa rettale (proctite). Anche dopo la guarigione, a qualcuno possono

rimanere delle cicatrici nelle aree in cui erano presenti le eruzioni cutanee. Non sappiamo se l'mpox causi problemi di salute a lungo termine.

Chi corre il rischio più alto di ammalarsi di mpox?

Avere più partner sessuali, o avere rapporti sessuali o altri contatti intimi con persone di cui non si conosce la storia della salute sessuale, aumenta il rischio di esposizione. Poiché l'mpox può essere trasmesso attraverso qualsiasi tipo di contatto prolungato tra pelle e pelle, anche frequentare discoteche, rave, concerti, grandi feste e altri eventi affollati può aumentare il rischio se tu o altri indossate indumenti che lasciano scoperta la pelle.

Chi è ad alto rischio di sviluppare una forma grave di infezione da mpox?

Le persone affette da HIV (in particolare quelle che hanno una bassa conta dei CD4 o che non assumono regolarmente i farmaci contro l'HIV) o da altre condizioni che indeboliscono il sistema immunitario sono maggiormente a rischio di malattie gravi e complicazioni dovute all'mpox. Anche le donne incinte, o chi ha una storia clinica di dermatite atopica (eczema) o determinate patologie cutanee hanno un maggior rischio di sviluppare malattie gravi.

Che cosa posso fare per proteggermi?

Se sei stato esposto o potresti esserlo in futuro, vaccinati contro l'mpox con due dosi di vaccino JYNNEOS. Per ulteriori informazioni sui vaccini visitare nyc.gov/mpox.

Un altro modo importante per proteggersi dall'mpox è evitare i rapporti sessuali e altri contatti intimi con partner multipli o di cui non si conosce la storia della salute sessuale. Se hai rapporti sessuali o altri rapporti intimi, quanto segue può aiutarti a ridurre il rischio di ammalarti, anche se ti sei vaccinato:

- Riduci il numero di partner, specialmente di quelli che non conosci o la cui storia sessuale non ti è nota.
- Evita festini sessuali, feste circuit e altri luoghi dove le persone hanno rapporti sessuali e altri contatti intimi con partner multipli.
- Chiedi ai tuoi partner se presentano i sintomi dell'mpox e il loro recente passato sessuale. Ricorda, alcune persone potrebbero non sapere di avere l'mpox, specialmente se hanno solo sintomi lievi o una sintomatologia che potrebbe confondersi con altre patologie.
- Non intrattenere rapporti sessuali o contatti intimi con chi non si sente bene, specialmente se presenta eruzioni o irritazioni cutanee o è stato recentemente esposto all'mpox.
- Se hai rapporti sessuali o altri contatti intimi mentre tu o il tuo partner siete malati, copri tutte le eruzioni o irritazioni cutanee con abiti o cerotti impermeabili. Ciò potrebbe ridurre la trasmissione tramite contatto con le eruzioni o irritazioni cutanee, sebbene altre forme di trasmissione sarebbero comunque possibili.
- Poiché il virus potrebbe trasmettersi anche attraverso il liquido seminale, usa preservativi in lattice durante i rapporti sessuali.
- Non condividere asciugamani, abiti, abbigliamento fetish, sex toy o spazzolini da denti.
- Lava le mani, l'abbigliamento fetish e la biancheria da letto. I sex toy devono essere lavati dopo ogni uso.

Cosa devo fare se presento sintomi, seppur lievi?

- Chiama immediatamente il tuo operatore sanitario. Se non ne hai uno:
 - Chiama NYC Health + Hospitals' Virtual ExpressCare at 631-397-2273, 24/7, o visita [expresscare.nyc](https://www.expresscare.nyc) per ricevere cure a basso costo o gratuite, indipendentemente dallo status di immigrazione.
 - Visita una delle cliniche per la salute sessuale del Dipartimento di salute NYC — scopri di più su [nyc.gov/health/sexualhealthclinics](https://www.nyc.gov/health/sexualhealthclinics).
 - Visita [nyc.gov/health/map](https://www.nyc.gov/health/map) per trovare un operatore vicino a te.
- Evita tutti i contatti fisici stretti con gli altri, comprese le persone con le quali convivi. Inoltre, evita i club, le feste, i pub e altri luoghi affollati.
- Indossa una mascherina per il viso aderente. Rimani almeno a 1,8 metri (6 piedi) dagli altri quando mangi o bevi senza indossare una mascherina.
- Scopri di più su come prenderti cura di te stesso e ridurre il rischio di diffondere l'mpox ad altri all'indirizzo [nyc.gov/mpox](https://www.nyc.gov/mpox).

Se, di recente, hai contratto l'mpox usa un preservativo di lattice durante i rapporti sessuali per almeno otto settimane dopo che le eruzioni e irritazioni cutanee sono guarite e un nuovo strato di pelle si è formato. Ciò permetterà di proteggere i tuoi partner in caso di trasmissione del virus tramite liquido seminale.

Cosa devo fare se un partner con cui ho avuto un contatto intimo mi informa che ha l'mpox?

Se sei stato recentemente a contatto con una persona affetta da mpox, dovresti vaccinarti. Il vaccino a due dosi JYNNEOS può ridurre il rischio di infezione e di malattia grave se ricevuto poco dopo l'esposizione. Per trovare un centro vaccinale, visita [vaccinefinder.nyc.gov](https://www.vaccinefinder.nyc.gov). Dovresti anche prestare attenzione ai sintomi, in particolare a una nuova eruzione cutanea o a piaghe in qualsiasi parte del corpo. Se dovessero comparire dei sintomi, segui le indicazioni contenute in questo documento.