

Jak chronić siebie i innych przed mpox

Mpox (Małpia ospa) to choroba zakaźna wywoływana przez *wirus małpiej ospy*. W USA przypadki zachorowania głównie rozprzestrzeniają się przez seks lub inne kontakty intymne i w większości w kręgach społecznych gejów lub innych mężczyzn uprawiających seks z mężczyznami oraz osobami transpłciowymi. Jednak każda osoba, która była w bliskim kontakcie z kimś chorym na mpox, jest narażona na zakażenie. Poniższe informacje mogą pomóc w ochronie siebie i innych przed mpox.

Jak przenosi się mpox?

- Może przenosić się przez bezpośredni kontakt z wysypką lub owrzodzeniami u kogoś chorego na mpox, przez kontakt z wydzielinami z górnych dróg oddechowych (jak np. śluz lub wydzielina z nosa) lub śliną kogoś chorego na mpox oraz przez kontakt z ubraniem, pościelą, ręcznikami lub innymi przedmiotami używanymi przez kogoś chorego na mpox, co zdarza się rzadziej. Może się ona także przenieść, jeśli wirus zostanie przekazany płodowi w okresie ciąży przez kobietę w ciąży lub noworodkowi podczas porodu lub po urodzeniu.
- W USA przenosi się głównie podczas seksu oralnego, analnego i waginalnego oraz innych kontaktów intymnych, takich jak *rimming*, przytulanie, całowanie, gryzienie, pieszczoty i masaż.
- Może także przenosić się na ludzi przez bezpośredni kontakt z zakażonym zwierzęciem, w tym podczas takich czynności, jak polowanie lub zastawianie sidła, przez kontakt z płynami lub odpadami oraz przez ugryzienie lub udrapanie, chociaż nie jest to sposób, w jaki wirus przenosi się w USA.
- Przenosi się on w większości przypadków, gdy u osoby występują objawy, lecz może się przenosić od jednego do czterech dni przed wystąpieniem objawów. Obecnie nie ma dowodów sugerujących, że osoby, u których nie występują objawy, mogą przenosić wirusa, ale eksperci nadal prowadzą nad tym badania.
- Może przenosić się przez nasienie, kał (odchody) i inne płyny ustrojowe – eksperci analizują, na ile jest to możliwe.

Co może się stać w przypadku zachorowania na mpox?

Hospitalizacja i zgon z powodu mpox są rzadkie. Najczęstszym objawem jest wysypka lub owrzodzenia, które mogą wyglądać jak pryszczki lub pęcherze. Wysypka i owrzodzenia mogą występować na całym obszarze ciała lub na określonych jego częściach, w tym wokół i wewnątrz genitaliów, odbytu i ust, i utrzymują się przez dwa do czterech tygodni. Wysypka może być niezwykle swędząca i bolesna oraz utrudniać wykonywanie codziennych czynności. Owrzodzenia w odbycie lub cewce moczowej mogą utrudniać załatwianie swoich potrzeb w toalecie. U części osób występują również objawy grypopodobne, takie jak ból gardła, gorączka i zmęczenie. Powikłania po zakażeniu mpox obejmują zapalenie wyściółki odbytu. Nawet po

wyleczeniu, u niektórych osób mogą pojawić się blizny w miejscach, w których występowały owrzodzenia. Nie wiadomo, czy mpox powoduje długotrwałe problemy zdrowotne.

Kto jest najbardziej narażony na zachorowanie na mpox?

Posiadanie wielu partnerów seksualnych lub seks bądź kontakty intymne z osobami, o nieznanej historii zdrowia seksualnego, zwiększają ryzyko narażenia. Ponieważ mpox może przenosić się przez każdy rodzaj długotrwałego kontaktu skóra do skóry, chodzenie do klubów, na rave, koncerty, duże imprezy i inne zatłoczone imprezy może również zwiększyć ryzyko, jeśli Ty lub inni noszą ubrania, które odsłaniają skórę.

Kto jest w grupie wysokiego ryzyka ciężkiego przebiegu choroby wywołanej przez wirusa mpox?

Osoby zakażone wirusem HIV (szczególnie te, które mają niską liczbę CD4 lub nie przyjmują regularnie leków na HIV) lub inne schorzenia osłabiające ich układ odpornościowy są w grupie zwiększonego ryzyka wystąpienia ciężkiej choroby i powikłań po mpox. U kobiet w ciąży lub osób, u których w przeszłości występowało atopowe zapalenie skóry (egzema) bądź inne określone schorzenia skóry, może występować zwiększone ryzyko ciężkiego przebiegu choroby.

Co można zrobić, żeby się zabezpieczyć?

Zaszczep się przeciwko mpox dwiema dawkami szczepionki JYNNEOS, jeśli mogło dojść do narażenia lub może do niego dojść w przyszłości. Więcej informacji na temat szczepionek można znaleźć na stronie [nyc.gov/mpox](https://www.nyc.gov/mpox).

Innym istotnym sposobem ochrony przed mpox jest unikanie seksu oraz innych intymnych kontaktów z wieloma partnerami lub partnerami o nieznanej historii zdrowia seksualnego. Osoby uprawiające seks lub mające inne kontakty intymne, mogą skorzystać z poniższych wskazówek, aby ograniczyć ryzyko, nawet jeśli zostały zaszczepione:

- Należy zmniejszyć liczbę partnerów, zwłaszcza tych, których nie znamy lub z nieznaną nam niedawną historią seksualną.
- Należy unikać imprez seksualnych, imprez typu „circuit” i innych miejsc, gdzie uprawia się seks i dochodzi do innych intymnych kontaktów z wieloma osobami.
- Zapytaj swoich partnerów, czy mają objawy mpox i o ich niedawną historię seksualną. Należy pamiętać, że część osób może nie wiedzieć, że choruje na mpox, zwłaszcza jeśli występują u nich tylko łagodne objawy lub objawy, które mogą być mylone z innymi schorzeniami.
- Nie należy uprawiać seksu ani utrzymywać kontaktów intymnych z osobami, które czują się chore, zwłaszcza jeśli mają wysypkę lub owrzodzenia lub były niedawno narażone na kontakt z mpox.
- Osoby uprawiające seks lub mające inne kontakty intymne z kimś podczas choroby, powinny przykryć wszystkie wysypki i owrzodzenia ubraniami lub szczelnymi bandażami. Może to ograniczyć rozprzestrzenianie się choroby poprzez kontakt z wysypką lub owrzodzeniami, aczkolwiek możliwe są jeszcze inne metody przenoszenia choroby.
- Z uwagi na to, że istnieje prawdopodobieństwo, że wirus może być przenoszony przez nasienie, podczas seksu należy używać lateksowych prezerwatyw.

- Nie należy udostępniać swoich ręczników, ubrań, przyborów fetyszowych, zabawek seksualnych ani szczoteczki do zębów.
- Należy umyć ręce, przybory fetyszowe i pościel. Zabawki seksualne myj po każdorazowym użyciu.

Co należy zrobić, jeśli wystąpią objawy, nawet jeśli są one łagodne?

- Należy natychmiast skontaktować się z lekarzem. Jeśli nie masz lekarza:
 - Należy zadzwonić do Virtual ExpressCare NYC Health + Hospitals pod numer 631-397-2273, czynny przez całą dobę siedem dni w tygodniu, lub odwiedzić stronę, [expresscare.nyc](https://www.expresscare.nyc) aby uzyskać tanią lub bezpłatną opiekę, niezależnie od statusu imigracyjnego.
 - Zgłoś się do kliniki zdrowia seksualnego w mieście Nowy Jork — uzyskaj więcej informacji na [nyc.gov/health/sexualhealthclinics](https://www.nyc.gov/health/sexualhealthclinics).
 - Na [nyc.gov/health/map](https://www.nyc.gov/health/map) można znaleźć lokalizację najbliższej placówki służby zdrowia.
- Należy unikać wszelkich bliskich kontaktów fizycznych z otoczeniem, w tym z osobami, z którymi się mieszka. Ponadto należy unikać klubów, imprez, barów i innych zatłoczonych miejsc.
- Należy nosić dobrze dopasowaną maseczkę na twarz. Podczas jedzenia lub picia bez maseczki należy siedzieć w odległości co najmniej sześciu stóp od innych osób.
- Więcej informacji o tym, jak dbać o siebie i zmniejszyć ryzyko przeniesienia mpox na inne osoby udostępniono na stronie [nyc.gov/mpox](https://www.nyc.gov/mpox).

Osoby, które niedawno chorowały na mpox, powinny używać lateksowej prezerwatywy podczas stosunku przez co najmniej osiem tygodni po zagojeniu się wysypki i owrzodzeń oraz wytworzeniu się nowej warstwy skóry – pomoże to chronić partnerów na wypadek, gdyby wirus zdołał przenieść się przez nasienie.

Co należy zrobić, jeśli mój intymny partner powie mi, że ma mpox?

Jeśli niedawno doszło do narażenia na kontakt z osobą chorą na mpox, należy się zaszczepić. Dwudawkowa szczepionka JYNNEOS może zmniejszyć ryzyko zakażenia i ciężkiego przebiegu choroby, jeśli zostanie podana wkrótce po narażeniu na zakażenie. Placówkę wykonującą szczepienia można znaleźć na stronie [vaccinefinder.nyc.gov](https://www.vaccinefinder.nyc.gov). Należy obserwować objawy, zwłaszcza nową wysypkę lub owrzodzenia w dowolnym miejscu na ciele. W przypadku wystąpienia objawów należy postępować zgodnie ze wskazówkami zawartymi w tym dokumencie.