

Jak chronić siebie i innych przed MPV

W mieście Nowy Jork (New York City, NYC), w całym kraju i na świecie występuje epidemia małej ospy (monkeypox, MPV). Poniższe informacje mogą pomóc w ochronie siebie i innych.

Jak przenosi się wirus MPV?

W obecnej epidemii, wirus MPV:

- Przenosi się głównie podczas seksu oralnego, analnego i waginalnego oraz innych kontaktów intymnych, takich jak rimming, przytulanie, całowanie, gryzienie, pieszczoty i masaż.
- Może przenosić się poprzez bezpośredni kontakt z wysypką lub owrzodzeniami osoby, która jest zarażona MPV; poprzez kontakt z odzieżą, pościelą, ręcznikami lub innymi przedmiotami, których używała; oraz poprzez długotrwały kontakt twarzą w twarz z osobą, która ma MPV.
- Przenosi się, z chwilą wystąpienia objawów, jednak eksperci wciąż sprawdzają, czy przenosi się przed wystąpieniem objawów, czy po ich ustąpieniu.
- Może przenosić się przez nasienie, ślinę, kał (kupę) i inne płyny ustrojowe – eksperci analizują, na ile jest to możliwe.

Co może się stać w przypadku zachorowania na MPV?

W obecnej epidemii hospitalizacja i śmierć z powodu MPV są rzadkie. Najczęstszym objawem jest wysypka lub owrzodzenia, które mogą wyglądać jak pryszcze 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 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 MPV obejmują zapalenie wyściółki odbytu (proctitis). Nawet po wyleczeniu, u niektórych osób mogą pojawić się blizny w miejscach, w których występowały owrzodzenia. Nie wiemy, czy MPV powoduje długotrwałe problemy zdrowotne.

Kto jest najbardziej narażony na zachorowanie na MPV?

Każdy może zarazić się MPV. Jednak na podstawie obecnych przypadków, wirus przenosi się głównie w kręgach społecznych gejów, osób biseksualnych i innych mężczyzn uprawiających seks z mężczyznami; osób transseksualnych; osób niezgodnych z płcią; osób niebinarnych. Posiadanie wielu partnerów seksualnych lub innych intymnych kontaktów, w tym z osobami na rave'ach, w klubach i na sex party, w saunach lub za pośrednictwem aplikacji internetowych czy mediów społecznościowych, zwiększa ryzyko narażenia na kontakt. Ponieważ wirus MPV może przenosić się przez każdy rodzaj długotrwałego kontaktu skóra do skóry, chodzenie do klubów, rave, koncertów, dużych imprez i innych zatłoczonych wydarzeń może również zwiększyć ryzyko, jeśli ty lub inni noszą ubrania, które odśaniają skórę.

Kto jest w grupie wysokiego ryzyka ciężkiej choroby wywołanej przez MPV?

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 ciężkich chorób i powikłań po MPV. U osób w ciąży lub osób, u których w przeszłości występowało atopowe zapalenie skóry (egzema) bądź pewne inne schorzenia skóry, może występować zwiększone ryzyko wystąpienia ciężkiego przebiegu choroby.

Co można zrobić, żeby się zabezpieczyć?

W czasie trwania obecnej epidemii najlepszym sposobem ochrony przed MPV jest unikanie seksu i innych kontaktów intymnych z wieloma lub anonimowymi partnerami. Należy również rozważyć zaszczepienie się przeciw MPV, jeśli doszło do narażenia za zakażenie lub może dojść w przyszłości. Więcej informacji na temat szczepień, w tym zalecenia dotyczące tego, kto powinien się zaszczepić, można znaleźć na stronie [nyc.gov/mpv](https://www.nyc.gov/mpv).

Osoby, które decydują się na seks lub 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 których ostatniej historii seksualnej nie znamy.
- 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 MPV i o ich niedawną historię seksualną. Należy pamiętać, że część osób może nie wiedzieć, że choruje na MPV, 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 źle, zwłaszcza jeśli mają wysypkę lub owrzodzenia lub były niedawno narażone na MPV.
- Osoby, które zdecydują się na seks lub inny kontakt intymny z kimś podczas choroby, powinny przykryć wszystkie wysypki i owrzodzenia ubraniem lub szczelnym bandażem. Może to ograniczyć rozprzestrzenianie się choroby poprzez kontakt z wysypką lub owrzodzeniami, aczkolwiek możliwe są jeszcze inne metody przenoszenia choroby.
- Ze 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, sprzętu fetyszowego, zabawek seksualnych ani szczoteczek do zębów.
- Należy umyć ręce, przybory fetyszystyczne i pościel. Zabawki seksualne myj po każdorazowym użyciu.

Co należy zrobić w przypadku wystąpienia objawów?

W przypadku wystąpienia objawów MPV, nawet jeśli są one łagodne:

- Należy natychmiast skontaktować się z lekarzem. Osoby nieposiadające go mogą zadzwonić pod numer **311**, aby połączyć się z lokalizacją szpitala NYC Health + Hospitals (H+H) lub aby uzyskać dostęp do **H+H Virtual Express Care**. Twój lekarz może zlecić badanie w kierunku MPV i przepisać leczenie. Aby znaleźć świadczeniodawcę w pobliżu swego miejsca zamieszkania, można również odwiedzić stronę [nyc.gov/health/map](https://www.nyc.gov/health/map). Opieka jest dostępna w NYC bez względu na status imigracyjny, ubezpieczenie lub zdolność do zapłaty.
- 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.
- Więcej informacji o tym, jak dbać o siebie i zmniejszyć ryzyko przenoszenia się MPV udostępniono na stronie [nyc.gov/mpv](https://www.nyc.gov/mpv).

Osoby, które niedawno chorowały na MPV, 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 MPV?

Jeśli niedawno doszło do narażenia na kontakt z osobą chorą na MPV, należy się zaszczepić. Szczepionka JYNNEOS może zmniejszyć ryzyko zakażenia i ciężkiej choroby, jeśli zostanie podana wkrótce po narażeniu na zakażenie. Aby znaleźć punkt szczepień, wejdź na stronę **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.

Wydział Zdrowia NYC może zmienić zalecenia w miarę rozwoju sytuacji.

10.12.22 Polish