

## أمور عليك فعلها إذا كنت مصابًا بجذري القروود Mpox

تقدم هذه الوثيقة معلومات عن الأمور التي يجب عليك فعلها إذا كنت مصابًا بجذري القروود mpox، وكيفية الاعتناء بنفسك وتقليل مخاطر انتشار الفيروس وانتقاله للآخرين.

### كيفية انتشار فيروس جذري القروود Mpox

جذري القروود Mpox هو مرض معدٍ ينتج عن الإصابة بفيروس جذري القروود. وغالبًا ما ينتشر من خلال ملامسة الطفح الجلدي لشخص مصاب به أو تقرحاته مباشرة. وقد ينتشر أيضًا عن طريق ملامسة إفرازات الجهاز التنفسي العلوي (مثل المخاط) واللعب من شخص مصاب بفيروس جذري القروود mpox، أو عن طريق ملامسة الملابس أو أغطية السرير أو المناشف أو غيرها من الأغراض التي يستخدمها شخص مصاب بالفيروس، وهو أقل شيوعًا. 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 والأشخاص المتحولين جنسيًا (على الرغم من أن أي شخص خالط شخص مصاب بفيروس جذري القروود mpox معرض لخطر الإصابة بالفيروس).

وقد ينتشر الفيروس من خلال الطفح الجلدي والتقرحات إلى أن تزول كافة القشور التي تتشكل فوق التقرحات وتتشكل طبقة جديدة من الجلد.

ولقد تم العثور على فيروس جذري القروود mpox في السائل المنوي والبول والبراز (الفضلات)، على الرغم من أننا لا نعرف بعد ما إذا كان هذا الفيروس ينتشر من خلال هذه السوائل. وإذا كان من المحتمل انتشار الفيروس بهذه الطريقة، فربما يكون الأشخاص ناقلين للعدوى لبعض الوقت حتى بعد انتهاء الأعراض.

### الخضوع لاختبار فيروس جذري القروود Mpox

سيقوم مقدم الرعاية الصحية بأخذ مسحة من تقرحاتك لإجراء اختبار فيروس جذري القروود mpox. وأثناء فترة انتظار نتيجة اختبارك، ننصحك بعدم ممارسة الجنس أو أي نشاط حميم آخر، وتجنب جميع أشكال الاتصال الجسدي الأخرى مع الآخرين قدر الإمكان، وكذلك اتباع الإرشادات الإضافية الواردة في هذه الوثيقة. وإذا كانت نتيجة الاختبار إيجابية، فاستمر في اتباع هذه الإرشادات.

### متى يجب عليك عزل نفسك أثناء إصابتك بجذري القروود Mpox

إذا كانت أعراضك تتضمن حمى أو قشعريرة أو أعراضًا تنفسية (على سبيل المثال السعال والعطس وسيلان الأنف والتهاب الحلق)، فمن المهم أن تعزل نفسك في المنزل وتجنب الاتصال بالآخرين، ومنهم أفراد الأسرة، وذلك إلى أن تختفي هذه الأعراض دون تناول أي أدوية خافضة للحرارة أو أدوية أخرى. وكذلك تجنب استقبال زائرين غير ضروريين في منزلك. وإذا لم تتمكن من البقاء في غرفة منفصلة عن الآخرين داخل المنزل، أو كنت بحاجة إلى مغادرة المنزل لتناول الطعام أو تلقي الرعاية الطبية أو ممارسة النشاط البدني أو غيرها من الاحتياجات الأساسية، فمن المهم بصفة خاصة اتباع الاحتياطات الواردة في الصفحة التالية.

إذا لم يكن لديك حمى أو قشعريرة أو أعراض تنفسية ويمكنك اتباع الاحتياطات الواردة في الصفحة التالية، بما في ذلك ارتداء قناع وجه محكم جيدًا على الوجه وتغطية الطفح الجلدي والتقرحات بالكامل بالملابس أو الضمادات عندما تكون بالقرب من الآخرين أو خارج المنزل، فلا تحتاج إلى عزل نفسك.

### الاحتياطات التي يجب اتخاذها دائمًا أثناء إصابتك بجذري القروود Mpox

إذا كنت مصابًا بجذري القروود mpox، فاتبع هذه الاحتياطات إلى أن تلتئم جميع التقرحات وتتكون طبقة جديدة من الجلد. وقد يستغرق ذلك من أسبوعين إلى أربعة أسابيع من ظهور الطفح الجلدي أو التقرحات لأول مرة.

- تجنّب ممارسة الجنس الفموي أو الشرجي أو المهبلي وغير ذلك من أشكال الاتصال الجسدي الحميم مع الآخرين، على سبيل المثال لعق فتحة الشرج أو المعانقة أو التقبيل أو العضّ أو العناق أو التدليك.
- اغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون أو استخدم مطهر يدين يحتوي على الكحول، خاصةً بعد الاتصال المباشر بالطفح الجلدي أو التقرحات.
- إذا لم تكن تعاني من حمى أو قشعريرة أو أعراض تنفسية، فيمكنك التواجد حول الآخرين في المنزل، ويمكنك الخروج من المنزل إذا كان بإمكانك اتباع هذه الاحتياطات:
  - غطّ الطفح الجلدي والتقرحات بالكامل بالملابس (بما في ذلك ارتداء القفازات إذا كانت لديك تقرحات في يديك)، وغطّ الطفح الجلدي والتقرحات التي لا يمكن تغطيتها بالملابس، على سبيل المثال تلك الموجودة على الوجه، بالضمادات.
  - ارتدّ قناع وجه محكم جيدًا على الوجه. واجلس على بُعد ستة أقدام على الأقل من الآخرين إذا كنت تتناول الطعام أو الشراب بدون قناع.
  - تجنّب الاتصال الجسدي مع الآخرين والأماكن المزدحمة.
  - عند استخدام حمام عام أو مشترك، امسح مقعد المراض بعد استخدامه بمنديل معقم.
  - لا تشارك الآخرين ملابسك أو مناشفك أو فراشك أو تسمح لهم بلمسها.
  - لا تشارك الفراش مع أحد.
  - لا تشارك الأطباق أو الطعام أو الشراب أو الأواني مع الآخرين.
- تجنّب معانقة الكلاب أو القطط أو تقبيلها، ولا تسمح لهم بالاتصال المباشر بتقرحاتك أو قمامتك أو ملابسك أو فراشك أو أغراضك الأخرى. وتجنّب أي اتصال مع الحيوانات الأليفة الأخرى (مثل القوارض والأرانب).

حتى بعد التوقف عن اتباع الاحتياطات الأخرى، يجب عليك استخدام الواقي الذكري اللاتكس أثناء ممارسة الجنس لمدة ثمانية أسابيع أخرى. وسيساعد ذلك في حماية شركائك في حالة انتقال الفيروس عن طريق السائل المنوي.

### **كيف تنظف ملابسك وتغسلها بأمان إذا كنت مصابًا بجذري القروم Mpox**

- اتّبع الإرشادات التالية لتنظيف الملابس وغسلها:
- ارتدّ القفازات التي تُستخدم لمرة واحدة إذا كنت بحاجة إلى تنظيف الطفح الجلدي أو التقرحات أو لمسها. وتخلّص من القفازات بعد استخدامها واغسل يديك.
  - اغسل يديك بالماء والصابون أو استخدم مطهر يدين يحتوي على الكحول بعد لمس الملابس أو البياضات أو أي سطح قد يكون ملائمًا للطفح الجلدي أو التقرحات أو السوائل التي تفرزها التقرحات.
  - إذا كنت تشارك الحمام مع آخرين، فقم بتنظيف وتطهير الأسطح (على سبيل المثال، المناضد ومقاعد المراض والحنفيات) بعد استخدامها، خاصةً إذا كان الطفح الجلدي أو التقرحات مكشوفين (على سبيل المثال، عند الاستحمام، أو الذهاب إلى الحمام، أو تغيير الضمادات التي تغطي التقرحات).
  - استخدم المنظفات والمطهرات المنزلية العادية لتنظيف الأسطح وتطهيرها.
  - اغسل الأطباق والأواني غير النظيفة بالماء الدافئ والصابون أو في غسالة الصحون.
  - ضع النفايات الطبية (مثل الشاش والضمادات) في كيس بلاستيكي مُحكم ومقاوم للماء (أو داخل كيسين، إن أمكن) وتخلص منها مع القمامة العادية.
  - ضع البياضات والمناشف والملابس المستعملة في كيس غسيل منفصل أو كيس قمامة. وللإطلاع على المزيد من الإرشادات بالتفصيل، تفضّل زيارة [nyc.gov/mpox](https://www.nyc.gov/mpox) وابحث عن "[How To Safely Wash Your Laundry if You Have Mpox](https://www.nyc.gov/mpox)" (كيف تغسل ملابسك بأمان إذا كنت مصابًا بجذري القروم).

### **الرعاية والعلاج اللازمان لفيروس جذري القروم Mpox**

يعتمد نوع الدواء والرعاية التي تحتاجها على نوع الأعراض التي تظهر عليك، ومقدار الألم الذي تشعر به، وكذلك مكان الطفح الجلدي والتقرحات في جسمك. وقد يكون الأشخاص المصابون بفيروس نقص المناعة البشرية (HIV) أو غيره من المشكلات الصحية التي تضعف جهازهم المناعي، أو الحوامل، أو الأشخاص الذين لديهم تاريخ مرضي لأمراض جلدية معينة معرضين لخطر متزايد للإصابة بمرض شديد، مما يجعل من المهم بصفة خاصة مراقبة الأعراض وطلب تلقي الرعاية.

لا يوجد علاج محدد معتمد لجذري القروء mpox. ومع ذلك يمكن استخدام مضاد فيروسات يُسمى تيكونوفورمات (tecovirimat, TPOXX) معتمد لعلاج الجدري، مع الأشخاص المعرضين لخطر كبير للإصابة بمرض شديد أو الذين يعانون من أعراض شديدة لجذري القروء mpox. اسأل مقدم خدمات الرعاية الصحية الذي تتعامل معه عن TPOXX — يمكن لمقدم الخدمة معرفة المزيد من المعلومات عن الوصول إلى TPOXX من خلال زيارة [nyc.gov/mpox](http://nyc.gov/mpox) والنقر فوق "Mpx Providers" (مقدمو خدمات فيروس جدري القروء Mpx) في شريط القائمة العلوي. تفضّل زيارة [cdc.gov/poxvirus/mpox/if-sick/treatment.html](http://cdc.gov/poxvirus/mpox/if-sick/treatment.html) لمعرفة المزيد من المعلومات عن TPOXX. وقد يتمكن مقدم الرعاية الصحية أيضًا من وصف غسول الفم والمواد الهلامية (الجل) والأدوية الأخرى لمساعدتك على تقليل الألم والتورم والحكة، وكذلك تقديم المشورة لك بشأن تخفيف الأعراض بدون وصفة طبية.

قد يشمل المرض الشديد الناجم عن جدري القروء: الحمى، والزيادة السريعة في عدد التقرحات، والارتباك، وتيبس الرقبة، وصعوبة التنفس، والنوبات المرضية، والإسهال، والقيء. وننصحك بالتواصل مع مقدم الرعاية الصحية الذي تتعامل معه إذا ساءت أعراضك، ويشمل ذلك زيادة الألم أو الاحمرار أو التورم، أو إذا كان لديك سائل داكن أو فاتح في مكان التقرحات، أو إذا كان ألمك يسبب لك صعوبة في تناول الطعام أو الجلوس أو الذهاب إلى الحمام. إذا لم يكن هناك مقدم رعاية صحية تتعامل معه، فاتصل بعيادة Virtual ExpressCare التابعة لـ NYC Health + Hospitals على الرقم 311-397-2273، على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع، أو تفضّل زيارة [expresscare.nyc](http://expresscare.nyc) للحصول على رعاية بتكلفة منخفضة أو مجانية، بغض النظر عن حالة الهجرة. وإذا كانت حالتك طارئة، فاتصل بالرقم 911 أو توجه إلى المستشفى.

## تقليل الأعراض

توفر القائمة التالية طرقًا للعناية بنفسك والمساعدة في تقليل الأعراض باستخدام الأدوية والعلاجات التي لا تتطلب وصفة طبية. ويمكنك أن تطلب من مقدم الرعاية الصحية أو الصيدلي المساعدة في اختيار الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية. وننصحك بقراءة أي تعليمات مذكورة على علبة الدواء والنشرة الداخلية واتباعها بدقة، بما في ذلك الجرعة، وعدد مرات الاستخدام، ومن لا ينبغي أن يتناول الدواء أو يستخدمه، والحساسية التي يسببها.

- حافظ على رطوبتك بشرب الكثير من الماء والسوائل الأخرى، خاصةً إذا كنت تعاني من الإسهال.
- حافظ على نظافة وجفاف الطفح الجلدي والتقرحات عند عدم الاستحمام أو الاغتسال لمنع إصابة التقرحات بالعدوى.
- لتسكين الألم وتخفيف الحكة بسبب الطفح الجلدي والتقرحات:
  - يمكن للأدوية مثل الإيبوبروفين (على سبيل المثال Motrin و Advil)، والنابروكسين (على سبيل المثال Aleve)، والأسيتامينوفين (على سبيل المثال Tylenol) أن تساعد في تقليل الألم والتورم والحمى. ومن المهم الالتزام بالجرعة الموصى بها والفاصل الزمني لكل دواء.
  - يمكن لمضادات الهيستامين (على سبيل المثال Benadryl)، وغسول الكالامين، والفازالين، والغسول المهدئ للبشرة (مثل غسول المنثول والكافور) أن توفر راحة مؤقتة من الحكة.
  - قد تقلل [حمامات الشوفان](#) الدافئة من الحكة والألم.
- إذا كنت تعاني من تقرحات الفم، فاتبع ما يلي:
  - اشطف فمك بالماء النظيف المالح أربع مرات على الأقل يوميًا للحفاظ على نظافة تقرحات الفم، ويمكنك أيضًا استخدام غسول الفم الخالي من الكحول (مثل غسول Listerine Zero Alcohol).
  - تناول رقائق الثلج أو الثلجات، واشرب الماء كي تحافظ على رطوبتك.
  - فكر في استخدام اللاصقات (مثل Dentemp Canker Cover) التي تغطي التقرحات وجل بنزوكاين لتقليل ألم الفم، خاصةً لمساعدتك على تناول الطعام والشرب.
- إذا كنت تعاني من تقرحات في فتحة الشرج أو المستقيم أو حولها أو في أعضائك التناسلية، فاتبع ما يلي:
  - خذ [حمامات المقعدة](#) الدافئة لمدة 10 دقائق على الأقل عدة مرات كل يوم.
  - قد يمنحك أيضًا مرهم ديبوكاين، الذي يُستخدم غالبًا لعلاج البواسير، أو ليدوكاين جل راحة مؤقتة. وهما للاستعمال الخارجي فقط.
  - ويمكنك تناول دواء دوكوسات (مثل Colace)، وهو ملين للبراز، لتقليل الشعور بالألم عند الذهاب إلى الحمام.

## خدمات الصحة النفسية والدعم

تساعد ACCESS NYC سكان نيويورك على الاستفادة من المزايا، ومنها المال والطعام، خلال حالات الطوارئ. للاطلاع على المزيد من المعلومات، تفضّل زيارة [access.nyc.gov](https://access.nyc.gov).

قد يكون تفشي أي مرضٍ معدٍ أمرًا مرهقًا بالنسبة لك ولأحبائك وأصدقائك. ومن الطبيعي الشعور بالإرهاق أو الحزن أو القلق أو الخوف أو الشعور بأعراض أخرى من الضيق، مثل صعوبة النوم. ويمكنك تقليل شعورك بالضغط من خلال توقع ردود الفعل الطبيعية هذه وممارسة أنشطة تساعد في تقليل الضغط. وربما يساعدك على التكيف أيضًا الحفاظ على إيجابيتك، وتذكير نفسك بنقاط قوتك، وطلب المساعدة عندما تستمر أعراض الضغط أو تصبح شديدة للغاية.

للتحدث مع مستشارين مدربين، اتصل بالرقم 988 للحصول على استشارات مجانية وسرية في أوقات الأزمات ودعم الصحة النفسية والدعم الخاص بتعاطي مواد الإدمان والإحالات إلى الرعاية. اتصل برقم 988 أو أرسل رسالة نصية إليه أو قم بالدردشة عبر الرابط [nyc.gov/988](https://nyc.gov/988). تتوفر خدمات الرسائل النصية والدردشة باللغتين الإنجليزية والإسبانية، ويتوفر المستشارون عبر الهاتف على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع بأكثر من 200 لغة. وإذا كنت تعاني من ضيق شديد أو تراودك أفكار لإيذاء نفسك أو أي شخص آخر، فاتصل برقم 911.

لمعرفة المزيد من المعلومات عن جدري القروء mpox، تفضّل زيارة [nyc.gov/mpox](https://nyc.gov/mpox) و [cdc.gov/mpox](https://cdc.gov/mpox).

9.24 Arabic