

患上猴痘，該如何應對

本文提供的資訊涉及感染猴痘時該如何應對，以及如何照顧自己並減少將病毒傳播給他人的風險。

猴痘的傳播方式

猴痘最常透過直接接觸病毒攜帶者的皮疹或瘡口而傳播，也可以透過接觸猴痘患者使用過的衣物、被褥或其他物品傳播，或是在長時間面對面接觸中，經由呼吸道飛沫傳播。在皮疹和瘡口上的結痂全部脫落並長出一層新皮膚之前，病毒均可以透過皮疹和瘡口傳播。

鑒於猴痘病毒已發現存在於唾液、精液、尿液和糞便（大便）中，該病也有可能透過這些液體傳播。如果猴痘病毒能夠以這種方式傳播，那麼人們即使在症狀結束後，也可能在一段時間內具有傳染性。

接受猴痘檢測

健康照護提供者會用棉簽蘸拭您的瘡口，以檢測拭子取樣是否含有猴痘病毒。在等待檢測結果期間，請勿進行性生活或其他親密行為，盡可能避免一切與他人的其他身體接觸，並遵循本文提供的補充指導。如果檢測結果呈陽性，請繼續遵循本指南。

患猴痘期間，何時應該隔離

如果您的症狀包括發燒、發冷或呼吸道症狀（例如：咳嗽、打噴嚏、流鼻涕和喉嚨痛），請務必在家中隔離，避免與他人（包括家庭成員）接觸，直到這些症狀在無需服用任何退燒藥或其他藥物的情況下，已然消失為止。避免在家中接待非必要訪客。如果您在家中無法單獨待在一個與他人相分隔的房間裡，或者您需要離家購買食品、就醫、鍛煉或滿足其他必要需求，則請務必遵循下一頁中提供的預防措施——這一點尤為重要。

如果您沒有發燒、發冷或呼吸道症狀，並且可以遵循下一頁中提供的預防措施——包括在與他人共處或外出時戴上貼合緊密的口罩，以及用衣服或繃帶完全遮蓋皮疹和瘡口，則無需隔離。

如果您有猴痘症狀，則可能被要求暫停工作，直到瘡口痊癒為止。應諮詢您的僱主。

患猴痘期間必須始終採取的預防措施

如果您得了猴痘，請遵循下列預防措施，直到所有瘡口均已癒合，並已長出新的皮膚層。從皮疹或瘡口首次出現時算起，這可能需要二到四週的時間。

- 不要與他人發生口交、肛交或陰道性交，或其他親密的身體接觸，例如：調情、擁抱、親吻、啃咬、摟抱或按摩。
- 經常用肥皂和水洗手，或使用含酒精的消毒洗手液，特別是在直接接觸皮疹或瘡口過後。
- 如果您沒有發燒、發冷或呼吸道症狀，您可以在家裡與他人共處，並且在遵循以下預防措施的條件下，也可以外出：
 - 用衣物完全遮蓋皮疹和瘡口（如果手上有瘡口，也請佩戴手套）；用繃帶遮蓋衣物無法遮蓋（例如在面部）的皮疹和瘡口。
 - 佩戴貼合緊密的口罩。不戴口罩地進餐和飲水時，請坐在距離他人至少 6 英尺遠的地方。
 - 避免與他人身體接觸，避免出入擁擠的場所。如果使用地鐵和公共巴士之類的公共交通工具，請盡量避免與他人發生身體接觸。
 - 使用公共或共用衛生間時，用後請以消毒濕巾擦拭馬桶坐墊。
 - 不要與他人共用或讓他人接觸您的衣物、毛巾或被褥。
 - 不要與他人共用一張床。
 - 不要與他人共用餐具、食物、飲料或器皿。
- 避免依偎或親吻貓或狗，不要讓貓狗直接接觸您的瘡口或您的垃圾、衣物、被褥或其他物品。避免與齧齒類寵物（例如：小老鼠、大老鼠、豚鼠和倉鼠）或兔子的一切接觸。

即使停止採取其他預防措施後，您也應該在性生活中，再額外持續使用乳膠安全套八週。這將有助於保護您的伴侶，以防病毒透過精液傳播。

猴痘患者如何做清潔，如何安全洗滌衣物

請遵循下列清潔和洗衣指南：

- 如果您需要清理或觸摸自己的皮疹或瘡口，請戴上一次性手套。用後手套要丟棄，您要洗手。
- 接觸衣物、床單或任何可能接觸過皮疹、瘡口或瘡口滲出液的面後，用肥皂和水洗手，或使用含酒精的消毒洗手液。
- 如果與他人共用浴室，務必在使用後清潔和消毒表面（例如：檯面、馬桶坐墊和水龍頭），尤其是皮疹或瘡口曾曝露在外的情況下（例如：曾洗澡、如廁或更換覆蓋瘡口的繃帶）。
- 使用標準家用清潔劑和消毒劑，來清潔和消毒各種表面。
- 用溫水和肥皂、或用洗碗機清洗髒碗和餐具器皿。
- 將醫用廢棄物（例如：紗布和繃帶）裝入密閉防水的塑膠袋（若有可能，使用雙層塑膠袋），與常規垃圾一起扔掉。

- 將用過的床單、毛巾和衣物放在單獨的洗衣袋或垃圾袋中。欲知更多詳細指導，請造訪 nyc.gov/monkeypox 並搜索「**How to Safely Wash Your Laundry if You Have Monkeypox**」（猴痘患者如何安全地洗衣服）。

猴痘的護理和治療

您需要的藥物和護理類型取決於您的症狀類型、疼痛程度，以及皮疹和瘡口出現在您身上的位置。艾滋病毒 (HIV) 攜帶者或患有其他削弱免疫系統的疾病的人員、懷孕人員或有特定皮膚病史的人員可能面臨更高的重症風險，因此監測症狀和尋求護理尤為重要。

目前還沒有獲准用於猴痘的特定療法。然而，一種名為替考韋拉 (tecovirimat, TPOXX)、已獲准用於治療天花的抗病毒藥物可以被用於面臨猴痘重症高風險的人群或已出現嚴重猴痘症狀的人群。可向您的健康照護提供者諮詢 TPOXX 相關資訊——如果他們需要更多瞭解如何獲取 TPOXX，可以造訪 nyc.gov/monkeypox，點擊頂部菜單中的「[Monkeypox Providers](#)」（猴痘健康照護提供者），然後閱讀「[Antiviral Treatment](#)」（抗病毒治療）標題下的內容。您的健康照護提供者也可以開具漱口水、凝膠和其他藥物，以幫助減輕疼痛、腫脹和瘙癢，並可以就如何使用非處方藥品緩解症狀給出建議。

猴痘引起的重症可能包括發燒、瘡口數量迅速增加、意識錯亂、脖子僵硬、呼吸困難、癲癇發作、腹瀉和嘔吐。如果您的症狀惡化，包括疼痛、發紅或腫脹加劇；如果您的瘡口部位滲出渾濁或乳白色的液體；或如果疼痛影響到您就餐、就座或如廁，請聯繫您的健康照護提供者。如果您沒有健康照護提供者，請撥打紐約市 (NYC) 健康醫療總局 (Health + Hospitals) 的 ExpressCare（快診）電話 631-397-2273 或造訪 expresscare.nyc。無論移民身份、保險承保範圍或支付能力如何，您在 NYC 都可以獲得照護。如果是緊急情況，請撥打 **911** 或前往醫院就診。

減輕症狀

下列內容提供的是自我照顧方法，即使用無需處方的藥物和補救措施來幫助減輕症狀的方法。請向您的健康照護提供者或藥劑師尋求幫助，選擇非處方藥。請閱讀並嚴格遵守藥盒和包裝上的任何說明，包括劑量、使用頻率、哪些人不該服用或使用該藥、以及過敏等方面的說明。

- 透過大量飲水及其他液體，保證水份充足，特別是出現腹瀉時。
- 在不淋浴或洗澡時，保持皮疹和瘡口清潔乾燥，以防瘡口感染。
- 緩解皮疹和瘡口的疼痛和瘙癢：
 - 布洛芬（例如：[Advil](#) 和 [Motrin](#)）、萘普生（例如：[Aleve](#)）和對乙醯氨基酚（例如：[Tylenol](#)）等藥物可以幫助減輕疼痛、腫脹和發燒。重要的是要遵守每種藥物的推薦劑量和服藥間隔時間。
 - 抗組胺藥（例如：[Benadryl](#)）、爐甘石乳液、凡士林和冷卻乳液（例如：[薄荷和樟腦乳液](#)）可以暫時緩解瘙癢。

- 溫暖的**燕麥浴**可以減輕瘙癢和疼痛。
- 如果您有口瘡：
 - 可每天至少用乾淨的鹽水漱口四次，以保持口腔瘡口的清潔；也可以使用不含酒精的漱口水（例如：李施德林 (Listerine) 零酒精漱口水）。
 - 吮吸冰片或冰棒、飲水，以保證水份充足。
 - 考慮使用覆蓋瘡口的貼片（例如：**Temp Canker Cover**）和苯佐卡因凝膠，以減少口腔疼痛，尤其幫助您就餐和飲水。
- 如果您的肛門、直腸內或周圍或生殖器上有瘡：
 - 每天進行幾次持續至少 **10 分鐘**的溫水**坐浴**。
 - 經常用於治療痔瘡的迪布卡因軟膏或利多卡因凝膠也可提供暫時的緩解作用。這些僅適合外部使用。
 - 服用大便軟化劑多庫酯（例如 **Colace**），以減少如廁時的疼痛。

心理健康和支援服務

「Access NYC」幫助紐約居民在緊急情況下獲得福利（例如：現金或食物）。如需更多資訊，請造訪 access.nyc.gov。

一種傳染病的爆發可能給您自己和親朋好友帶來壓力。您可能感到難以承受、悲傷、焦慮和恐懼，或是產生其他憂傷症狀，例如難以入睡，這些都是正常的。您可以透過預計會出現這些正常反應和從事減壓活動，來減少自身壓力。保持積極的態度，提醒自己關注自身優勢，並在壓力症狀持續存在或變得難以承受時尋求幫助，也可以幫助您應對。

如需與受過訓練的心理諮詢師交談，請聯繫免費和保密的心理健康援助熱線「NYC Well」，以獲得支持。「NYC Well」的工作人員提供全天候服務，可用 **200** 多種語言提供簡短的心理諮詢和轉診服務：請致電 **888-692-9355** 或發送簡訊「WELL」至 **65173**，或前往 <https://nycwell.cityofnewyork.us/zh/> 線上聊天。「NYC Well」網站還包括一個應用程式庫，其中的應用程式和資源可以幫助您居家管理自己的身心健康。如果您感到嚴重痛苦或有傷害自己或他人的想法，請撥打 **911**。

如需更多猴痘相關資訊，請造訪：nyc.gov/monkeypox 和 cdc.gov/monkeypox。

紐約市衛生局或順應形勢發展而調整建議。

9.7.22 Traditional Chinese