染上 Mpox 怎麼辦

本文檔提供如下資訊：如果您患上 Mpox，該怎麼辦；如何照顧自己，並降低將病毒傳給他人的風險。

Mpox 如何傳播

Mpox 是一種由*猴痘 (Monkeypox) 病毒*引起的傳染病。Mpox 最常透過直接接觸病毒感染者的皮疹或瘡口而傳播，還可以透過接觸 Mpox 患者的上呼吸道分泌物（如痰液和鼻涕）和唾液傳播，或透過接觸 Mpox 患者用過的衣物、床上用品、毛巾或其他物品傳播（儘管此種情況並不常見）。在美國，該病主要透過性行為和其他親密接觸傳播，主要在男同性戀者、其他男男性行為者和跨性別者的社交群體中傳播（儘管任何與 Mpox 患者有過密切接觸的人員都有感染風險）。

該病毒可以透過皮疹和瘡口傳播，直至瘡口上的所有結痂已全部脫落並長出一層新皮膚爲止。

該病毒已在精液、尿液和糞便中發現，儘管我們尚不知 Mpox 是否可以透過這些體液傳播。如果病毒可以藉此方式傳播，則患者即使在自身症狀終止之後，都會在一段時間內都具有傳染性。

接受 Mpox 檢測

健康照護提供者會用拭子擦拭您的瘡口，以進行 Mpox 檢測。等待檢測結果期間，請勿發生性行為或其他私密活動，應儘量避免與他人發生所有其他身體接觸，並應按照本文檔中的其他指南應對。如果檢測結果呈陽性，則應繼續按照本指南應對。

感染 Mpox 期間，何時隔離

如果您的症狀包括發燒、發冷或呼吸道症狀（如咳嗽、打噴嚏、流鼻涕及喉嚨痛），請務必在家中隔離，避免與他人（包括家庭成員）接觸，直至這些症狀在不服用任何退燒藥或其他藥物的情況下消失爲止。應避免非必要訪客登門。如果您在家中不能住在與他人分開的單獨房間內，或是如果您必須爲採購食品、接受醫療照護、做運動或其他必要需求而外出，則應特別注意遵循下一頁列出的保護措施。

如果您沒有發燒、發冷或出現呼吸道症狀，且能夠遵循下一頁詳列的保護措施（包括佩戴貼合緊密的口罩），並能在周圍有人或自己外出時用衣服或繃帶完全覆蓋皮疹和瘡口，則您無需隔離。

感染 Mpox 期間必須採取的保護措施

如果您染上了 Mpox，請遵循下列保護措施，**直至瘡口全部癒合並長出新皮層**。這一過程自皮疹或瘡口首次出現起，可能需要 2 至 4 週的時間。

- 請勿與他人進行口交、肛交或陰道性交或其他親密的身體接觸（例如舔肛、擁抱、親吻、口咬、依偎或按摩）。
- 要經常用肥皂和水或含酒精的消毒洗手液清洗雙手，尤其是在直接接觸皮疹或瘡口後。
- 如果您沒有出現發燒、發冷或呼吸道症狀，您在家時可以待在其他人身邊，並且在採取以下保護措施的前提下，也可以離家外出：
    - 用衣服將皮疹和瘡口完全覆蓋（如果手上有瘡口，可用手套覆蓋）；無法用衣服覆蓋的皮疹和瘡口（例如臉上的皮疹和瘡口），應使用繃帶覆蓋。
    - 佩戴貼合良好的口罩。如果您因用餐或用飲料而未戴口罩，則應與他人保持至少 6 英呎的距離。
    - 避免與他人發生身體接觸或前往人員擁擠的場所。
    - 使用公共或共用衛生間時，應在用完後用消毒濕巾擦拭馬桶座圈。
    - 不要與他人共用或讓他人觸碰您的衣物、毛巾或床上用品。
    - 不要與他人共用一張床。
    - 不要共用盤子、食物、飲料或餐具。
- 避免依偎或親吻狗或貓，不要讓它們直接接觸您的瘡口、垃圾、衣物、床上用品或其他物品。避免接觸其他寵物（如鼠類和兔子）。

即使在停止採取其他保護措施以後，您仍應連續 8 週在性交時使用乳膠安全套。這有助於保護您的伴侶，並防止病毒可能透過精液傳播。

如果患上 Mpox，應如何進行清潔並安全洗滌自己的衣物

請遵循下列清潔和洗衣指南：

- 如果您需要清潔或觸碰皮疹或瘡口，應戴上一次性手套。用完後將手套扔掉並清洗雙手。
- 在觸碰衣物、床單或任何被皮疹或瘡口或瘡口滲出液接觸過的表面後，應用肥皂和水或含酒精的消毒洗手液清洗雙手。
- 如果共用浴室，用完後應將相關表面加以清潔和消毒（例如浴室櫃檯、馬桶座圈和水龍頭），尤其是在須曝露皮疹或瘡口的使用過程之後（例如：淋浴、如廁或更換覆蓋瘡口的繃帶）。
- 使用標準的家用清潔劑和消毒劑對表面進行清潔和消毒。
- 用溫水和肥皂或洗碗機清洗盤子和餐具。
- 將醫療廢物（如紗布和繃帶）放入密封的防水塑膠袋中（如果可能，應用雙層袋封裝），並與普通垃圾一起扔掉。
- 將用過的床單、毛巾和衣物放入單獨的洗衣袋或垃圾袋中。如需更詳細指南，請造訪 nyc.gov/mpox 並搜索「感染 MPOX 時，如何安全地洗滌衣物」(How To Safely Wash Your Laundry if You Have Mpox)。

Mpox 照護與治療

您需要何種藥物和照護，取決於您出現哪些症狀、疼痛程度，以及皮疹和瘡口出現在身體什麼部位。有 HIV 或其他削弱免疫系統的病況、處在孕期中或存在某些皮膚病史的人員，會面臨更高的重症風險，因此，監測症狀與尋求照護便更為重要。

目前尚無獲得批准用於 Mpox 的特定治療方法。然而，一種獲准治療天花、名爲替科維馬 (tecovirimat, TPOXX) 的抗病毒藥物，可以用於感染 Mpox 後重症風險高或症狀嚴重的人員。請向您的健康照護提供者諮詢 TPOXX 事宜。您的健康照護提供者可以造訪 nyc.gov/mpox 並點選熒幕頂端選單欄中的 Mpox Providers（Mpox 照護提供者），以詳細瞭解如何考量使用 TPOXX。請造訪 cdc.gov/poxvirus/mpox/if-sick/treatment.html 瞭解有關 TPOXX 的更多資訊。您的健康照護提供者還可能開具漱口水、凝膠和其他藥物來幫助減輕疼痛、腫脹和瘙癢，並在使用非處方藥物緩解症狀方面，提供建議。

Mpox 引發的重症可包括發燒、瘡口數量快速增加、意識模糊、頸部僵硬、呼吸困難、癲癇發作、腹瀉和嘔吐。如果您的症狀出現惡化（包括疼痛、皮膚發紅或腫脹加劇），如果瘡口部位出現渾濁或乳白色液體，或者如果您的疼痛影響到進食、坐立或如廁，則應聯絡您的健康照護提供者。如果您沒有健康照護提供者，請隨時撥打紐約市健康醫療總局 (NYC Health + Hospitals) 虛擬快捷照護服務 (Virtual ExpressCare) 的電話 631-397-2273，或造訪 expresscare.nyc，以獲得低收費或免費照護，無論您的移民身份如何。如果出現緊急情況，請撥打 **911** 或前往醫院。

減輕症狀

下列內容將爲您提供進行自我照護的方法，以及使用非處方藥物和治療措施來幫助減輕症狀的方法。請健康照護提供者或藥劑師協助您選擇非處方藥。請閱讀並嚴格遵守藥盒和包裝說明書上的任何說明，包括劑量、使用頻率、不應服用或不應使用藥物的人員以及可能出現的過敏反應。

- 應多喝水和其他液體，以保持體內水分，尤其是在您出現腹瀉的情況下。
- 不淋浴或沐浴時，應保持皮疹和瘡口清潔乾燥，以防止瘡口感染。
- 為緩解皮疹和瘡口引起的疼痛和瘙癢，可使用：
    - 布洛芬 (ibuprofen)（如 Advil 和 Motrin）、萘普生 (naproxen)（如 Aleve）和對乙醯氨基酚 (acetaminophen)（如 Tylenol）等藥物可以幫助減輕疼痛、腫脹和發熱。請務必遵守每種藥物的推薦劑量和服用時間間隔。
    - 抗組織胺葯 (antihistamines)（如 Benadryl）、爐甘石塗抹劑 (calamine lotion)、凡士林 (petroleum jelly) 和清涼洗劑（如薄荷醇和樟腦洗劑）可以暫時緩解瘙癢。
    - 溫水燕麥浴 (oatmeal baths) 可以減輕瘙癢和疼痛。
- 如果您有口腔瘡口：
    - 可每天用乾淨鹽水漱口至少 4 次，以保持口腔瘡口清潔；也可使用不含酒精的漱口液（如李施德霖無酒精漱口水 (Listerine Zero Alcohol)）漱口。
    - 可吮吸冰塊或冰棒並喝水，以保持體內水分。
    - 可考慮使用能覆蓋口瘡的貼劑（如 Dentemp Canker Cover）和苯佐卡因 (benzocaine) 凝膠來減輕口腔疼痛，尤其是爲了幫助進食和飲水。
- 如果您的肛門、直腸內或周圍或生殖器上有瘡口：
    - 可進行溫水坐浴，每日數次，每次至少 10 分鐘。
    - 地佈卡因 (Dibucaine) 軟膏（通常用於痔瘡）或利多卡因 (lidocaine) 凝膠也有暫時的緩解作用。這些藥物僅供外用。
    - 可以使用大便軟化劑多庫酯 (docusate)（如 Colace），以減輕如廁時的疼痛。

心理健康和支援服務

ACCESS NYC 可幫助紐約居民在緊急情況下獲得現金或食品等福利。如需更多相關資訊，請造訪 access.nyc.gov。

突發性傳染病會給您、您的親人和朋友造成緊張。感到不知所措、難過、焦慮和恐懼，或出現其他壓力症狀（如睡眠困難），均很自然。您可以對這些正常反應做到有所準備並從事減壓活動，以減輕壓力。應保持積極態度，要看到自身的力量，並應在壓力症狀持續不退或變得難以承受時尋求幫助，這也可以幫您應對。

如需與經過訓練的輔導員交談，請聯絡 988 獲取免費且保密的危機諮詢、心理健康和藥物使用支援以及轉診服務。致電或傳簡訊至 988，或前往 nyc.gov/988 進行線上聊天。簡訊和聊天服務可用英文和西班牙文提供，輔導員可提供 200 多種語言的全天候電話服務。如果您正經歷嚴重心理危機，或是有傷害自己或他人的想法，請撥打 **911**。

如需更多 Mpox 相關資訊，請造訪 nyc.gov/mpox 和 cdc.gov/mpox。

9.24 Traditional Chinese