

Que faire si vous avez le mpox

Ce document contient des informations sur les mesures à prendre si vous contractez le mpox, notamment sur la façon de prendre soin de vous et de réduire le risque de transmission du virus à autrui.

Comment se transmet le mpox

Le mpox est une maladie contagieuse causée par *le virus de la variole du singe*. Le mpox se transmet le plus souvent par contact direct avec les lésions cutanées ou les plaies d'une personne porteuse du virus. Il peut également se transmettre par contact avec les sécrétions provenant des voies respiratoires supérieures (comme le mucus et la morve), ainsi qu'avec la salive d'une personne atteinte de mpox. De plus, un contact avec des vêtements, du linge de lit, des serviettes ou d'autres articles utilisés par une personne infectée peut également transmettre le virus, bien que cela soit moins courant. Aux États-Unis, les cas se transmettent principalement par le sexe et d'autres contacts intimes, surtout au sein des réseaux sociaux d'hommes homosexuels, d'hommes ayant des relations sexuelles avec d'autres hommes, et de personnes transgenres (cependant, toute personne ayant eu un contact étroit avec une personne atteinte de mpox est à risque d'infection).

Le virus peut se transmettre à travers les lésions cutanées et les plaies tant que toutes les croûtes qui se sont formées sur celles-ci ne sont pas tombées et qu'une nouvelle couche de peau n'a pas repoussé.

Le virus a été découvert dans le sperme, l'urine et les matières fécales (excréments), mais on ne sait pas encore si le mpox peut se transmettre par ces fluides. Si le virus peut se transmettre de cette manière, cela impliquerait que les individus peuvent rester contagieux pendant une certaine période après la disparition de leurs symptômes.

Le dépistage du mpox

Un professionnel de la santé va effectuer un prélèvement de vos plaies pour vérifier la présence du mpox. En attendant les résultats de votre test, évitez d'avoir des rapports sexuels ou d'autres contacts intimes, limitez autant que possible tout contact physique avec les autres, et suivez les autres conseils mentionnés dans ce document. Si le résultat du test est positif, continuez à appliquer nos recommandations.

Quand s'isoler si vous avez le mpox

Si vous avez de la fièvre, des frissons ou des symptômes respiratoires (tels que la toux, les éternuements, le nez qui coule ou un mal de gorge), il est important de vous isoler chez vous et d'éviter tout contact avec les autres, y compris les autres occupants de votre domicile, jusqu'à ce que ces symptômes disparaissent sans avoir recours à des médicaments pour réduire la fièvre ou d'autres médicaments. Évitez d'accueillir des visiteurs non essentiels chez vous. Si vous ne pouvez pas rester dans une pièce séparée ou si vous devez sortir de chez vous pour des raisons essentielles, comme aller

chercher de la nourriture, obtenir des soins médicaux ou pratiquer une activité physique, il est particulièrement important de suivre les précautions indiquées à la page suivante.

Si vous n'avez pas de fièvre, de frissons ou de symptômes respiratoires, et que vous pouvez suivre les précautions indiquées à la page suivante, y compris porter un masque facial bien ajusté et recouvrir complètement vos lésions cutanées et vos plaies avec des vêtements ou un bandage lorsque vous êtes en présence d'autres personnes ou à l'extérieur de votre domicile, il n'est pas nécessaire de vous isoler.

Précautions à prendre à tout moment lorsque vous avez le mpox

Si vous avez le mpox, prenez les précautions suivantes **jusqu'à la cicatrisation de toutes vos plaies et la formation d'une nouvelle couche de peau**. Cela peut prendre deux à quatre semaines à partir de l'apparition des lésions cutanées ou des plaies.

- N'ayez pas de rapports sexuels oraux, anaux ou vaginaux, ni tout autre contact physique intime avec d'autres personnes, tels que l'anulingus, les câlins, les baisers, les morsures, les caresses ou les massages.
- Lavez-vous régulièrement les mains avec du savon et de l'eau, ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool, surtout après avoir touché les lésions ou les plaies.
- Si vous n'avez pas de fièvre, de frissons ou de symptômes respiratoires, vous pouvez être en contact avec d'autres personnes à la maison et sortir de chez vous, à condition de suivre ces précautions supplémentaires :
 - Couvrez complètement vos lésions cutanées et vos plaies avec des vêtements (y compris des gants si vous avez des plaies sur les mains) ; recouvrez également les lésions et les plaies qui ne peuvent pas être couvertes par des vêtements, notamment celles du visage, avec un bandage.
 - Portez un masque facial bien ajusté. Asseyez-vous à au moins six pieds des autres si vous mangez ou buvez sans masque.
 - Évitez tout contact physique avec les autres et les lieux très fréquentés.
 - Si vous utilisez des toilettes publiques ou une salle de bain commune, essuyez le siège des toilettes après utilisation avec une lingette désinfectante.
 - Ne prêtez pas vos vêtements, serviettes ou draps, et ne laissez pas les autres les toucher ou les utiliser.
 - Ne dormez pas dans le même lit qu'une autre personne.
 - Ne partagez pas vos plats, votre nourriture, votre boisson ou vos couverts.
- Évitez de serrer ou d'embrasser des chiens ou des chats, et ne les laissez pas entrer en contact direct avec vos plaies, vos déchets, vos vêtements, vos draps ou d'autres objets. Évitez tout contact avec les autres animaux domestiques (tels que rongeurs et lapins).

Lorsque vous n'aurez plus besoin de prendre d'autres précautions, continuez à utiliser un préservatif en latex pendant huit semaines supplémentaires. Cela permettra de protéger vos partenaires au cas où le virus pourrait se transmettre par le sperme.

Comment nettoyer votre maison et laver sans risque votre linge si vous avez le mpox

Suivez ces conseils pour le nettoyage et la lessive :

- Portez des gants jetables si vous devez nettoyer ou toucher vos lésions cutanées ou vos plaies. Jetez les gants après usage et lavez-vous les mains.
- Lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau, ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool après avoir touché des vêtements, des draps ou toute surface qui pourrait avoir été en contact avec vos lésions, vos plaies ou le pus.
- Si vous partagez une salle de bain avec d'autres personnes, nettoyez et désinfectez les surfaces (par exemple, les dessus de meubles, les sièges de toilette et les robinets) après chaque utilisation, surtout lorsque vos lésions ou vos plaies sont exposées (par exemple, lors de votre douche, lorsque vous allez aux toilettes ou lorsque vous changez le bandage de vos plaies).
- Utilisez des nettoyeurs ménagers et des désinfectants commerciaux pour nettoyer et désinfecter les surfaces.
- Lavez la vaisselle et les ustensiles sales avec de l'eau chaude et du savon, ou mettez-les au lave-vaisselle.
- Placez les déchets médicaux (tels que les bandes de gaze et les pansements) dans un sac en plastique étanche (si possible, enfermé dans un deuxième sac) et jetez-les avec les ordures ménagères.
- Mettez les draps, les serviettes et les vêtements usagés dans un sac à linge séparé ou un sac à ordures. Pour des conseils supplémentaires et plus détaillés, rendez-vous sur nyc.gov/mpox et recherchez « [How To Safely Wash Your Laundry if You Have Mpox](#) » (Comment laver votre linge sans risque si vous avez le mpox).

Soins et traitement du mpox

Le type de médicaments et de soins dont vous avez besoin dépend des symptômes et des douleurs que vous ressentez, ainsi que de l'emplacement des lésions cutanées et des plaies. Les personnes vivant avec le VIH ou d'autres problèmes de santé affaiblissant leur système immunitaire, les femmes enceintes, ou les personnes qui ont ou ont déjà eu certaines affections cutanées, peuvent avoir un risque accru de développer une forme grave de la maladie, d'où l'importance de surveiller l'apparition de symptômes et de consulter des professionnels de santé.

Il n'existe pas de traitement spécifique approuvé pour le mpox. Toutefois, un antiviral connu sous le nom de técovirimat (TPOXX), approuvé pour le traitement de la variole, peut être utilisé par les personnes à haut risque de développer une forme grave de la maladie ou présentant des symptômes sévères du mpox. Renseignez-vous sur le TPOXX auprès de votre professionnel de la santé — celui-ci peut obtenir des informations supplémentaires sur la manière d'accéder au TPOXX en visitant nyc.gov/mpox et en cliquant sur « [Mpox Providers](#) » (Informations sur le mpox pour les professionnels de la santé) dans la barre de menu supérieure. Visitez le site cdc.gov/poxvirus/mpox/if-sick/treatment.html pour obtenir de plus amples renseignements sur le TPOXX. Votre professionnel de la santé peut également être en mesure de vous prescrire des bains de bouche, des gels et d'autres médicaments pour vous soulager la douleur, les gonflements et les démangeaisons, ainsi que de vous conseiller sur les traitements accessibles en vente libre pour atténuer les symptômes.

Les formes graves du mpox comprennent la fièvre, une augmentation rapide du nombre de plaies, un état de confusion, une raideur du cou, des difficultés respiratoires, des convulsions, de la diarrhée et des vomissements. Contactez votre professionnel de santé si vos symptômes s'aggravent, notamment si la douleur, les rougeurs ou les gonflements augmentent, si vous remarquez un liquide trouble ou

blanc crémeux sur vos plaies, ou si la douleur devient si intense que vous ne pouvez plus manger, vous asseoir ou aller aux toilettes normalement. Si vous n'avez pas de prestataire de soins de santé, appelez le Virtual ExpressCare de NYC Health + Hospitals au 631 397 2273, disponible 24 h sur 24, 7 jours sur 7, ou consultez [expresscare.nyc](https://www.expresscare.nyc) pour obtenir des soins à moindre coût ou gratuits, quel que soit votre statut migratoire. En cas d'urgence médicale, appelez le 911 ou rendez-vous à l'hôpital.

Atténuation des symptômes

La liste suivante vous propose plusieurs moyens de prendre soin de vous et d'atténuer les symptômes en utilisant des médicaments et des remèdes qui ne nécessitent pas d'ordonnance. Consultez votre prestataire de soins de santé ou votre pharmacien pour vous aider à choisir des médicaments en vente libre. Lisez et suivez attentivement toutes les instructions figurant sur les boîtes et emballages des médicaments, notamment en ce qui concerne la posologie, la fréquence, les contre-indications et les risques d'allergie.

- Restez hydraté en buvant beaucoup d'eau et d'autres liquides, surtout si vous avez la diarrhée.
- Gardez les lésions cutanées et les plaies propres et sèches en dehors des douches et des bains, afin de prévenir toute infection.
- Pour soulager la douleur et les démangeaisons causés par les lésions et des plaies :
 - Des médicaments contenant de l'ibuprofène (par exemple, Advil et Motrin), du naproxène (par exemple, Aleve), et de l'acétaminophène (par exemple, Tylenol) peuvent aider à soulager la douleur, les gonflements et la fièvre. Il est important de respecter la posologie et la fréquence recommandées pour chaque médicament.
 - Les antihistaminiques (par exemple Benadryl), les crèmes à la calamine, la vaseline et les gels rafraîchissants (notamment ceux à base de menthol et de camphre) peuvent apporter un soulagement temporaire des démangeaisons.
 - Les [bains chauds à l'avoine](#) peuvent réduire les démangeaisons et la douleur.
- Si vous avez des plaies dans la bouche :
 - Rincer votre bouche avec de l'eau salée propre au moins quatre fois par jour pour garder les plaies buccales propres ; un bain de bouche sans alcool (par exemple, Listerine Zero Alcohol) peut également être utilisé.
 - Sucez des morceaux de glaçon ou des glaces et buvez de l'eau pour rester hydraté.
 - Si vous le souhaitez, utilisez des patchs (par exemple, Dentemp Canker Cover) pour couvrir vos plaies et des gels à base de benzocaïne pour soulager la douleur dans la bouche, ce qui peut vous aider à manger et à boire plus confortablement.
- Si vous avez des plaies dans ou autour de vos organes génitaux ou du rectum :
 - Prenez des [bains de siège](#) chauds pendant au moins 10 minutes plusieurs fois par jour.
 - Les pommades à base de dibucaïne, souvent utilisées pour les hémorroïdes, ou les gels à base de lidocaïne peuvent également offrir un soulagement temporaire. Ces produits sont destinés uniquement à un usage externe.
 - Prenez du docusate (par exemple, Colace), un émoullient fécal, pour réduire la douleur lorsque vous allez aux toilettes.

Services de santé mentale et de soutien

ACCESS NYC aide les New-Yorkais à obtenir des allocations, telles que de l'argent ou de la nourriture, en cas d'urgence. Pour de plus amples informations, rendez-vous sur le site access.nyc.gov.

Une épidémie de maladie infectieuse peut être stressante pour vous, vos proches et vos amis. Il est naturel de se sentir dépassé, triste, anxieux et effrayé, ou d'éprouver d'autres symptômes de détresse, comme des troubles du sommeil. Vous pouvez atténuer votre stress en anticipant ces réactions normales et en pratiquant des activités pour vous détendre. Pour vous aider à faire face à la situation, restez positif, rappelez-vous vos forces et demandez de l'aide si les symptômes liés au stress persistent ou deviennent trop importants.

Pour parler à des conseillers formés, contactez le 988 pour recevoir des conseils gratuits et confidentiels en cas de crise, ainsi qu'un accompagnement en matière de santé mentale et de toxicomanie, et une orientation vers les soins disponibles. Appelez ou envoyez un SMS au 988 ou commencez une conversation en ligne à l'adresse suivante : nyc.gov/988. Les services de SMS et de conversation en ligne sont disponibles en anglais et en espagnol, et des conseillers sont accessibles au téléphone 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, en plus de 200 langues. Si vous éprouvez une grande détresse, ou si vous pensez à vous faire du mal ou à faire du mal à quelqu'un d'autre, appelez le **911**.

Pour plus d'informations sur le mpox, rendez-vous sur les sites nyc.gov/mpox et cdc.gov/mpox.

9.24 French