

## **Que faire si vous avez la variole du singe**

Ce document contient des informations sur les mesures à prendre si vous contractez la variole du singe, et notamment comment prendre soin de vous et réduire le risque de transmission du virus à d'autres.

### **Comment se transmet la variole du singe**

La variole du singe se transmet le plus souvent par contact direct avec les lésions cutanées ou les plaies de quelqu'un qui est porteur du virus. Elle peut également se transmettre par contact avec les vêtements, draps ou autres objets utilisés par une personne infectée, ou à partir de gouttelettes respiratoires transmises à la suite d'un contact prolongé en face à face. Le virus peut se transmettre à travers les lésions cutanées et les plaies tant que toutes les croûtes qui se sont formées sur les plaies ne soient pas tombées et qu'une nouvelle couche de peau n'ait repoussée.

Le virus de la variole du singe a été retrouvé dans la salive, le sperme, l'urine et les excréments (caca), et il est possible qu'il puisse également se transmettre à travers ces substances. Si le virus peut se transmettre de cette façon, cela implique que les individus peuvent rester contagieux pour une certaine période après la fin de leurs symptômes.

### **Faire un test de dépistage de la variole du singe**

Un prestataire de soins de santé va effectuer un prélèvement de vos plaies afin de vérifier la présence du virus de la variole du singe. Dans l'attente des résultats de votre test, n'ayez pas de rapports sexuels ou d'autres contacts intimes, évitez autant que possible tout contact physique avec les autres et suivez les autres conseils indiqués dans ce document. Si le résultat du test est positif, continuez à suivre nos conseils.

### **Quand s'isoler si vous avez la variole du singe**

Si vous avez de la fièvre, des frissons ou des symptômes respiratoires (tels que la toux, des éternuements, le nez qui coule ou mal à la gorge), il est important que vous vous isoliez chez vous et évitiez tout contact avec les autres, y compris les autres occupants de la maison, jusqu'à ce que ces symptômes disparaissent sans prendre de médicaments pour réduire la fièvre ou d'autres médicaments. Évitez de faire entrer les visiteurs non essentiels dans votre maison. Si vous ne pouvez pas rester dans une pièce séparée des autres à la maison, ou si vous avez besoin de quitter votre maison pour aller chercher à manger, obtenir des soins médicaux, faire de l'exercice ou pour tout autre besoin essentiel, il est particulièrement important de prendre les précautions indiquées à la page suivante.

Si vous n'avez pas de fièvre, de frissons ou de symptômes respiratoires, et que vous êtes en mesure de prendre 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 avec d'autres personnes ou à l'extérieur de la maison, il ne vous est pas nécessaire de vous isoler.

**Si vous avez les symptômes de la variole du singe, il vous sera peut-être demandé de ne pas travailler jusqu'à ce que vos plaies soient cicatrisées. Parlez-en avec votre employeur.**

## **Précautions à prendre à tout moment lorsque vous avez la variole du singe**

Si vous avez la variole du singe, prenez les précautions suivantes **jusqu'à la cicatrisation de toutes les plaies et la formation d'une nouvelle couche de peau**. Cela peut prendre deux à quatre semaines à compter de la première apparition des lésions cutanées ou des plaies.

- N'ayez pas de rapports sexuels oraux, anaux ou vaginaux ou toute autre contact physique intime avec d'autres personnes, telles que des anulingus, des câlins, des baisers, des morsures, des caresses ou des 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 vous pouvez sortir de chez vous si vous êtes en mesure de prendre 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 qui se trouvent sur le visage, avec un bandage.
  - Portez un masque facial bien ajusté. Asseyez-vous à au moins 6 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 les transports en commun tels que le métro et le bus, évitez autant que possible tout contact physique avec les autres.
  - 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, vos serviettes ou vos draps, et ne laissez pas les autres les toucher ou les utiliser.
  - Ne dormez pas dans le même lit avec quelqu'un d'autre.
  - 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 ou vos déchets, vos vêtements, vos draps ou d'autres objets. Évitez tout contact avec des rongeurs (tels que souris, rats, cobayes et hamsters) ou des lapins.

Lorsque vous n'aurez plus besoin de prendre de précautions, continuez au moins 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 la variole du singe**

Suivez ces conseils pour le nettoyage et la lessive :

- Portez des gants jetables si vous avez besoin de nettoyer ou de toucher vos lésions cutanées ou vos plaies. Jetez les gants après les avoir utilisés 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 ou vos plaies ou le pus des plaies.
- Si vous partagez une salle de bain avec d'autres personnes, nettoyez et désinfectez les surfaces (par exemple, dessus de meubles, sièges de toilette et robinets) après utilisation, surtout

lorsque vos lésions ou vos plaies sont exposées (par exemple, lorsque vous prenez votre douche, aller aux toilettes ou changer le bandage de vos plaies).

- Utilisez des nettoyants ménagers et des désinfectants issus du commerce 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.
- Placer les déchets médicaux (tels que les bandes de gaze et les pansements) dans un sac en plastique étanche (si possible fermé dans un deuxième sac) et jeter les avec des 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/monkeypox](https://nyc.gov/monkeypox) et faites une recherche sur « **How to Safely Wash Your Laundry if You Have Monkeypox** » (**Comment laver votre linge sans risque si vous avez la variole du singe**).

### Soins et traitement de la variole du singe

Le type de médicaments et de soins dont vous avez besoin dépend du type de symptômes et de douleurs que vous avez ainsi que de l'endroit de votre corps où se trouvent les lésions cutanées et les 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.

Il n'existe aucun traitement particulier approuvé de la variole du singe. Toutefois, un antiviral connu sous le nom de técovirimat (tecovirimat, 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 graves de la variole du singe. Renseignez-vous sur le TPOXX auprès de votre professionnel de santé – ce dernier pourra se renseigner sur les modalités d'accès au traitement en consultant le site [nyc.gov/monkeypox](https://nyc.gov/monkeypox), puis en cliquant sur « [Monkeypox Providers](#) » (Variole du singe : Professionnels de santé) dans la barre de menu du haut et en lisant la partie intitulée « Antiviral treatment » (Traitement antiviral). Il peut également être en mesure de vous prescrire des bains de bouche, des gels et d'autres médicaments pour vous aider à soulager la douleur, les gonflements et les démangeaisons, et vous conseiller sur les traitements accessibles en vente libre pour atténuer les symptômes.

Les formes graves de la maladie 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 deviennent plus importants, si vous apercevez du liquide trouble ou blanc crémeux sur vos plaies, ou si votre douleur est si forte que vous ne pouvez plus manger, vous asseoir ou aller aux toilettes normalement. Si vous n'avez pas de professionnel de santé, appelez le service Health + Hospitals ExpressCare de la ville de New York (NYC) au 631 397 2273, ou consultez [expresscare.nyc](https://expresscare.nyc). À NYC, les soins sont accessibles quels que soient votre statut d'immigration, votre assurance ou votre situation financière. S'il s'agit d'une urgence médicale, appelez le **911** ou allez à l'hôpital.

## Atténuation des symptômes

La liste suivante vous propose plusieurs moyens pour prendre soin de vous et contribuer à atténuer les symptômes en utilisant des médicaments et des remèdes qui ne nécessitent pas d'ordonnance. Demandez conseil à votre prestataire de soins de santé ou à 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 pour ne pas les infecter.
- 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 de rafraîchissement (notamment à base de menthol et de camphre) peuvent aider à soulager temporairement les démangeaisons.
  - Les **bains à l'avoine** chauds 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.
  - Utilisez si vous le souhaitez des patchs (par exemple Dentemp Canker Cover) pour couvrir vos plaies et des gels à base de benzocaïne pour soulager les douleurs dans la bouche, notamment pour vous permettre de manger et de boire.
- Si vous avez des plaies dans ou autour de vos organes génitaux ou rectum :
  - Prenez des **bain de siège** pour 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 procurer un soulagement temporaire. Ils ne sont destinés qu'à un usage externe.
  - Prenez du docusate (par exemple Colace), un adoucisseur de selles, pour réduire la douleur lorsque vous allez aux toilettes.

## Services de santé mentale et de soutien

Access NYC aide les New-Yorkais à avoir accès à des aides, notamment en matière d'argent ou de nourriture, en cas d'urgence. Pour obtenir davantage d'informations, rendez-vous sur [access.nyc.gov/fr](https://access.nyc.gov/fr).

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 tels que les 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, n'oubliez pas vos forces et demandez de l'aide si les symptômes relatifs au stress persistent ou deviennent trop importants.

Pour obtenir de l'aide et parler à des conseillers qualifiés, prenez contact avec NYC Well, une ligne d'assistance téléphonique gratuite et confidentielle dédiée à la santé mentale. Le personnel de NYC Well est joignable 24h/24 et 7j/7 et peut vous fournir de brefs conseils et vous orienter vers des centres de soins dans plus de 200 langues : Appelez le 888 692 9355. Le site Web de NYC Well comprend également une bibliothèque d'applications avec des applications et des ressources pour vous aider à gérer votre santé et votre bien-être émotionnel à la maison. 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 la variole de singe, rendez-vous sur **[nyc.gov/monkeypox](https://nyc.gov/monkeypox)** et **[cdc.gov/monkeypox](https://cdc.gov/monkeypox)**.

**Le Département de la santé de NYC peut modifier ses recommandations à mesure que la situation évolue.**

9.7.22 French