

Cosa fare se ti sei ammalato di Mpox

Il presente documento fornisce informazioni su cosa fare se ti sei ammalato di vaiolo delle scimmie, come prenderti cura di te stesso e ridurre il rischio di trasmissione del virus ad altri.

Come si diffonde l'Mpox

La Mpox è una malattia contagiosa causata dal *virus del vaiolo delle scimmie*. Il più delle volte l'mpox si trasmette attraverso il contatto diretto con le irritazioni o le eruzioni cutanee di chi ha contratto il virus. Può anche diffondersi attraverso il contatto con le secrezioni delle vie respiratorie superiori (come muco e moccio) e con la saliva di una persona affetta da vaiolo o attraverso il contatto con indumenti, lenzuola, asciugamani o altri oggetti utilizzati da una persona affetta da vaiolo, il che è meno comune. Negli Stati Uniti, i casi si sono diffusi principalmente attraverso i rapporti sessuali e altri contatti intimi, soprattutto tra le reti sociali di uomini gay e altri uomini che hanno rapporti sessuali con uomini e transgender (anche se chiunque sia stato a stretto contatto con qualcuno che ha l'mpox è a rischio di infezione).

Il virus può diffondersi tramite le irritazioni ed eruzioni cutanee e rimane contagioso fino a quando tutte le croste, che si formano sulle eruzioni, sono cadute e si è formato un nuovo strato di pelle.

Il virus è stato trovato nello sperma, nell'urina e nelle feci (cacca), anche se non sappiamo ancora se l'mpox possa diffondersi attraverso questi liquidi. Se il virus si diffonde in questo modo, le persone infette potrebbero rimanere contagiose per un certo periodo di tempo anche al termine dei sintomi.

Fare il test per l'Mpox

Un operatore sanitario eseguirà un tampone sulle piaghe per verificare la presenza di mpox. Mentre attendi i risultati del test, non avere rapporti sessuali o altra attività intima, evita il più possibile tutti gli altri tipi di contatti fisici con altre persone e segui le linee guida ulteriori fornite dal presente documento. Se il test risulta positivo continua a seguire le indicazioni contenute in questa guida.

Quando isolarsi se hai l'Mpox

Se i tuoi sintomi comprendono febbre, brividi o difficoltà respiratorie (come tosse, starnuti, naso che cola e mal di gola), è importante rimanere a casa in isolamento ed evitare il contatto con gli altri, anche con i membri del tuo nucleo familiare, fino alla scomparsa dei sintomi senza assumere medicinali per ridurre la febbre o altre medicine. Evita di ricevere in casa visitatori non essenziali. Se a casa non puoi rimanere in una stanza separata dagli altri o se hai bisogno di uscire di casa per procurarti cibo, ricevere assistenza medica, fare esercizio fisico o per altre necessità essenziali, è di particolare importanza seguire le misure precauzionali indicate nella pagina successiva.

Non devi stare in isolamento se non hai febbre, brividi o sintomi respiratori e se puoi seguire le precauzioni indicate nella pagina successiva, tra cui indossare una mascherina per il viso ben aderente e coprire le irritazioni ed eruzioni cutanee con abiti o cerotti quando sei vicino agli altri o fuori casa.

Precauzioni tassative in caso si contraiga l'Mpox

Se hai l'mpox, segui queste precauzioni **fino alla completa guarigione di tutte le eruzioni cutanee e alla formazione di un nuovo strato di pelle**. Tale processo può impiegare da due a quattro settimane da quando le irritazioni ed eruzioni cutanee sono apparse per la prima volta.

- Non avere rapporti sessuali vaginali, orali, anali o altri tipo di contatto fisico intimo con altri, come anilingus, abbracci, baci, morsi, coccole o massaggi.
- Lava le mani spesso con acqua e sapone o usa un disinfettante per le mani a base di alcol, specialmente dopo essere entrato in contatto diretto con irritazioni ed eruzioni cutanee.
- Se non hai febbre, brividi o sintomi respiratori, puoi stare vicino agli altri a casa e puoi uscire di casa se sei in grado di rispettare le seguenti precauzioni:
 - Copri completamente le irritazioni ed eruzioni cutanee con abiti (come i guanti se hai eruzioni sulle mani); copri con dei cerotti le irritazioni ed eruzioni cutanee che non possono essere coperte dagli abiti, come quelle sul viso.
 - Indossa una mascherina per il viso aderente. Rimani almeno a 1,8 metri (6 piedi) dagli altri quando mangi o bevi senza indossare una mascherina.
 - Evita il contatto fisico con gli altri e i luoghi affollati.
 - Quando usi il bagno pubblico o condiviso, passa una salvietta disinfettante sulla tavoletta del wc dopo l'uso.
 - Evita di condividere o di far toccare agli altri i tuoi vestiti, asciugamani o la biancheria da letto.
 - Non condividere il letto.
 - Non condividere piatti, cibo, bevande o posate.
- Evita di coccolare o sbaciucchiare cani o gatti e non permettere che entrino in contatto diretto con le tue irritazioni ed eruzioni cutanee o con la tua immondizia, vestiti, biancheria da letto o altri materiali. Evita il contatto con altri animali domestici (come roditori e conigli).

Anche dopo l'interruzione di altre precauzioni, dovresti usare preservativi di lattice durante i rapporti sessuali per otto settimane ulteriori. Ciò aiuterà a proteggere i tuoi partner in caso il virus possa trasmettersi tramite liquido seminale.

Come fare le pulizie e lavare i panni in modo sicuro se hai l'mpox

Segui queste linee guida per la pulizia e fare la lavatrice:

- Indossa guanti monouso se devi pulire o toccare le tue irritazioni ed eruzioni cutanee. Getta via i guanti dopo l'uso e lavati le mani.
- Lavati le mani con acqua e sapone oppure usa igienizzanti per le mani a base di alcol dopo aver toccato gli abiti, la biancheria o altra superficie che potrebbe essere stata in contatto con le irritazioni ed eruzioni cutanee o altri tipi di fluido delle ferite.
- Se usi un bagno condiviso, pulisci e disinfetta le superfici dopo l'uso (come per esempio i ripiani, la tavoletta del wc, i rubinetti), specialmente quando le irritazioni ed eruzioni cutanee sono esposte (per esempio quando fai la doccia, mentre vai al bagno, quando cambi i cerotti che coprono le ferite).
- Usa i normali detergenti e disinfettanti per la casa per pulire e disinfettare le superfici.
- Lava i piatti e le posate sporche con acqua calda e sapone o nella lavastoviglie.

- Riponi i rifiuti medici (come garze e cerotti o fasciature) in una busta di plastica chiusa e resistente all'acqua (usa una doppia busta se possibile) e gettali via nella immondizia normale.
- Metti la biancheria, gli asciugamani e gli abiti usati in un sacco per lavatrice o per l'immondizia separatamente. Per ulteriori linee guida dettagliate, visita nyc.gov/mpox e cerca "[How To Safely Wash Your Laundry if You Have Mpox](#)" (Come lavare in modo sicuro la biancheria se hai l'Mpox).

Assistenza e terapie per l'Mpox

I tipi di farmaci e l'assistenza necessari dipendono dal tipo di sintomi, dal dolore e da dove sono localizzate sul corpo le irritazioni ed eruzioni cutanee. Coloro che sono affetti da HIV o altre patologie che indeboliscono il sistema immunitario, che sono in stato di gravidanza o hanno una storia clinica di patologie dermatologiche potrebbero essere più a rischio di sviluppare una forma grave di malattia, rendendo così particolarmente importante il monitoraggio dei sintomi e la ricerca di una cura.

Non esiste una terapia specificatamente approvata per l'mpox. Tuttavia, l'antivirale Tecovirimat (TPOXX) approvato per il vaiolo, può essere usato da coloro che hanno un rischio alto di sviluppare una malattia grave o che hanno sintomi importanti dell'mpox. Chiedi al tuo operatore informazioni su TPOXX - il tuo operatore può trovare maggiori informazioni sull'accesso a TPOXX visitando nyc.gov/mpox e cliccando "[Mpox Providers](#)" (operatore sanitario dell'mpox) sulla barra dei menu in alto. Visita cdc.gov/poxvirus/mpox/if-sick/treatment.html per imparare di più su TPOXX. Il tuo operatore sanitario potrebbe anche prescriverti un collutorio, dei gel o altri farmaci per ridurre il dolore, il gonfiore e il prurito e suggerirti altri rimedi da banco per alleviare i sintomi.

La malattia grave da mpox presenta sintomi quali febbre, rapido aumento del numero di eruzioni cutanee, confusione mentale, rigidità del collo, difficoltà respiratorie, convulsioni, diarrea e vomito. Contatta il tuo operatore sanitario se i sintomi peggiorano, come in caso di aumento del dolore, dell'arrossamento o del gonfiore; se nella zona delle piaghe fuoriesce un liquido opalescente o biancastro; se il livello di dolore interferisce con attività quali mangiare, sedersi o andare in bagno. Se non hai un operatore, chiama NYC Health + Hospitals' Virtual ExpressCare al 631-397-2273, 24/7, o visita expresscare.nyc per cure gratuite o a basso costo, indipendentemente dallo stato di immigrazione. Se si tratta di un'emergenza medica chiama il **911** o recati in ospedale.

Come ridurre i sintomi

Il seguente elenco fornisce alcuni metodi per prendersi cura di sé e favorire la riduzione dei sintomi usando farmaci e rimedi che non richiedono la prescrizione medica. Chiedi aiuto al tuo operatore sanitario o al farmacista nella scelta di farmaci da banco. Leggi e segui attentamente le istruzioni sulla scatola del medicinale e del foglietto illustrativo, compreso il dosaggio, l'uso, a chi ne è sconsigliata l'assunzione e le allergie.

- Rimani idratato bevendo molta acqua o altri liquidi, specialmente se hai la diarrea.
- Tieni pulite e asciutte le irritazioni ed eruzioni cutanee quando non fai la doccia o il bagno per prevenire l'infezione delle piaghe.
- Per alleviare il dolore e il prurito delle irritazioni ed eruzioni cutanee:

- Farmaci quali ibuprofene (Advil, Motrin), naprossene (Aleve) e paracetamolo (Tylenol) possono ridurre dolore, gonfiore e febbre. È importante rispettare il dosaggio e l'intervallo di tempo consigliati per i farmaci.
- Farmaci antistaminici (come Benadryl) lozioni a base di calamina, vasellina e lozioni rinfrescanti (come quelle con mentolo o canfora) possono offrire temporaneo sollievo dal prurito.
- È possibile ridurre il prurito e il dolore con [bagni all'avena](#) caldi.
- In caso di piaghe alla bocca:
 - Sciacqua la bocca con acqua salata pulita almeno quattro volte al giorno per tenere le piaghe pulite; si può usare anche un collutorio senza alcol (come Listerine senza alcol).
 - Per rimanere idratato puoi tenere in bocca un pezzettino di ghiaccio o succhiare un ghiacciolo e bere acqua.
 - Potresti usare cerotti (come Dentep Canker Cover) che coprano le piaghe e dei gel a base di benzocaina per ridurre il dolore alla bocca, specialmente per aiutarti a mangiare e bere.
- In caso di lesioni all'interno, o intorno, alla zona anale, rettale o sui genitali:
 - Fai dei [bagni sitz](#) di almeno 10 minuti più volte al giorno.
 - Una pomata a base di dibucaina, spesso usata per le emorroidi, o un gel a base di lidocaina può offrire un temporaneo sollievo. Tali rimedi sono solo per uso esterno.
 - Per ridurre il dolore quando vai in bagno puoi assumere un farmaco che ammorbidisce le feci a base di docusato di sodio (come Colace).

Servizi di sostegno e per la salute mentale

ACCESS NYC aiuta i newyorchesi ad accedere alle prestazioni assistenziali, come aiuti economici e alimentari, durante le emergenze. Per ulteriori informazioni, visita access.nyc.gov.

Un focolaio di malattia infettiva può essere stressante per te, i tuoi cari e i tuoi amici. È normale sentirsi oppressi, tristi, ansiosi e impauriti o avere altri sintomi di disagio, come difficoltà a dormire. Puoi ridurre il livello di stress anticipando queste reazioni normali e praticando attività antistress. Sii positivo, ricordando a te stesso i tuoi punti di forza e per aiutarti a far fronte alle difficoltà cerca aiuto se i sintomi da stress persistono o peggiorano.

Per parlare con consulenti qualificati, contatta il numero 988 per ricevere assistenza gratuita e confidenziale in caso di crisi, supporto per la salute mentale e l'uso di sostanze, e per ricevere assistenza. Chiama o manda un messaggio al 988 o chatta su nyc.gov/988. I servizi di messaggistica e chat sono disponibili in inglese e spagnolo e il counselor sono a disposizione al telefono 24 ore su 24, tutti i giorni e in oltre 200 lingue. Se tu e/o qualcun altro state attraversando un periodo di stress grave o avete pensieri autolesionistici, chiamate il **911**.

Per più informazioni su mpox, visita nyc.gov/mpox e cdc.gov/mpox.