

Cosa fare se ti sei ammalato di vaiolo delle scimmie

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 trasmette il vaiolo delle scimmie

Il più delle volte il vaiolo delle scimmie si trasmette attraverso il contatto diretto con le irritazioni o le eruzioni cutanee di chi ha contratto il virus. Si può anche trasmettere entrando in contatto con abiti, biancheria da letto o altri oggetti usati da una persona infetta dal vaiolo delle scimmie o attraverso le particelle respiratorie che possono passare con il contatto faccia a faccia prolungato. 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 del vaiolo delle scimmie è stato trovato nella saliva, liquido seminale, urina e feci (cacca) e può anche essere trasmesso tramite tali fluidi. 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.

Come fare il test del vaiolo delle scimmie

Un operatore sanitario eseguirà un test con tampone sulle tue eruzioni per rilevare il virus del vaiolo delle scimmie. 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 il vaiolo delle scimmie

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, per 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.

Se hai sintomi del vaiolo delle scimmie, potrebbe venirti richiesto di non recarti al lavoro, fino alla completa guarigione delle lesioni. Chiedi al tuo datore di lavoro.

Precauzioni da seguire sempre quando hai il vaiolo delle scimmie

Se hai il vaiolo delle scimmie, 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. Se usi il trasporto pubblico, come metropolitane e autobus, evita il più possibile il contatto fisico con altri.
 - 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 sbacucchiare 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 ogni contatto con gli animali roditori da compagnia (come topolini, cavie e criceti) o con i 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 il vaiolo delle scimmie

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/health/monkeypox](https://www.nyc.gov/health/monkeypox) e cerca **How to Safely Wash Your Laundry if You Have Monkeypox (come lavare i panni in modo sicuro se hai il vaiolo delle scimmie)**.

Assistenza e terapie per il vaiolo delle scimmie

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 il vaiolo delle scimmie. Tuttavia, l'antivirale Tecovirimat (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 del vaiolo delle scimmie. Chiedi al tuo operatore sanitario del TPOXX. Se il tuo medico desidera sapere di più su come avere accesso al TPOXX può visitare il sito web [nyc.gov/monkeypox](https://www.nyc.gov/monkeypox), facendo clic su "[Monkeypox Providers](#)" (operatori sanitari vaiolo delle scimmie) nella parte superiore della barra del Menu e leggere quanto scritto sotto il titolo "Antiviral Treatment" (Terapia antivirale). 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 vaiolo delle scimmie 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 sanitario, chiama Health + Hospitals Express Care della Città di New York (NYC) al numero 631-397-2273 o visita [expresscare.nyc](https://www.expresscare.nyc). L'assistenza sanitaria a NYC è disponibile indipendentemente dallo stato di immigrazione, dalla copertura assicurativa o dalle disponibilità economiche. 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 Dentemp 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 **semicupi** caldi (bagni ai genitali) della durata di almeno 10 minuti, diverse 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

Il programma 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](https://www.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 counselor esperti, contatta NYC Well, una linea d'aiuto per la salute mentale, offerta in modo gratuito e rispettoso della riservatezza. Il personale di NYC Well è disponibile 24 ore su 24, tutti i giorni e può offrire servizio di counseling breve e prescrizioni per visite mediche, in oltre 200 lingue. Chiama il numero 888-692-9355. Sul sito web di NYC Well troverai anche una

libreria di App con applicazioni e risorse per aiutarti a gestire da casa il tuo benessere fisico ed emotivo. Se tu e/o qualcun altro state attraversando un periodo di stress grave o avete pensieri autolesionistici, chiamate il **911**.

Per ulteriori informazioni sul vaiolo delle scimmie, visita nyc.gov/health/monkeypox e cdc.gov/monkeypox.

Il Dipartimento della salute di NYC potrà modificare le raccomandazioni in base all'evolversi della situazione.

9.7.22 Italian