Mpox에 걸렸을 때 해야 할 일

이 문서는 mpox에 걸렸을 때 해야 할 일과 자신을 돌보는 방법, 그리고 타인에게 바이러스를 전파할 위험성을 낮추는 방법을 소개합니다.

Mpox의 전파 방식

Mpox는 원숭이 두창 바이러스에 의해 발생하는 전염성 질병입니다. Mpox는 보유자의 발진이나 상처에 직접 접촉했을 때 가장 흔하게 확산됩니다. 또한 mpox에 감염된 사람의 상부 호흡기 분비물(점액, 콧물 등)과 침에 접촉하여 확산될 수 있으며 또는 옷, 침구, 수건 또는 mpox 감염자가 사용한 다른 물건과의 접촉을 통해 감염될 수 있으나 이는 흔하게 발생하지 않습니다. 미국에서는 주로 성교나 다른 밀접한 접촉을 통해 주로 확산되었으며, 대부분은 게이 남성의 소셜 네트워크 및 남성 또는 트랜스젠더와 성교를 가진 다른 남성들(그러나 mpox 감염자와 밀접 접촉한 사람 모두에게 감염 위험이 있습니다)을 통해 확산되었습니다.

이 바이러스는 상처에 형성되는 딱지가 전부 떨어지고 새로운 피부층이 형성될 때까지 발진과 상처를 통해 전파될 수 있습니다.

이 바이러스는 정액, 소변, 대변(똥)에서 발견되었으나 이러한 유동체를 통해 mpox가 확산될 수 있는지는 아직 알려져 있지 않습니다. 이러한 방식으로 바이러스가 전파되는 경우, 증상이 사라진 후에도 일부 기간 동안 전염력을 가질 수 있습니다.

Mpox 검사하기

의료 서비스 제공자가 mpox 검사를 위해 면봉으로 상처를 훑게 됩니다. 검사 결과를 기다리는 동안 성교나 기타 친밀한 활동을 하지 말고, 가능한 한 타인과의 물리적 접촉을 모두 피하며 이 문서 내의 추가 지침을 따르시기 바랍니다. 검사 결과가 양성인 경우 계속해서 이 지침을 따르시기 바랍니다.

Mpox 감염 시 격리하는 시기

발열, 오한 또는 호흡기 증상(기침, 재채기, 콧물 및 인후통)이 발생하는 경우, 해열제나 기타 약물 없이도 이러한 증상이 사라질 때까지 자택에서 격리하며 같은 집에 사는 사람을 포함해 타인과의 접촉을 피하는 것이 중요합니다. 집에 불필요한 방문자를 들이지 마십시오. 자택 내에서 다른 사람들과 별개의 방에 머무를 수 없는 경우나 음식, 진료, 신체 활동 또는 기타 필수적인 필요로 인해 집을 나가야 하는 경우 다음 페이지의 예방 조치를 따르는 것이 특히 중요합니다.

발열, 오한, 호흡기 증상이 없고 밀착되는 마스크를 착용할 수 있으며 다른 사람들 주위나 자택 외부에서 발진과 상처를 천이나 붕대로 완전히 덮을 수 있으며 다음 페이지의 예방 조치를 따를 수 있는 경우에는 격리하지 않아도 됩니다.

Mpox에 감염된 동안 항상 따라야 할 예방 조치

Mpox에 감염된 경우, **모든 상처가 낫고 새로운 피부층이 형성될 때까지** 이 예방 조치를 따르십시오. 이는 발진이나 상처가 처음 발생했을 때로부터 2~4주 정도 걸릴 수 있습니다.

- 구강, 항문, 질 성교 또는 항문 애무, 포옹, 입맞춤, 깨물기, 껴안기 및 마사지 등의 기타 친밀한 접촉을 피하십시오.
- 특히 발진이나 상처에 직접 접촉한 후에는 비누와 물을 사용하여 손을 자주 씻거나 알코올 기반의 손 세정제를 사용합니다.
- 발열, 오한 또는 호흡기 증상이 없는 경우 다음의 예방 조치를 따른다면 집에서 다른 사람들 주위에 머무를 수 있고 자택 외부로 나갈 수 있습니다:
    - 옷(손에 상처가 있는 경우 장갑 포함)으로 발진과 상처를 완전히 덮습니다. 얼굴의 상처 등 천으로 덮을 수 없는 발진과 상처는 붕대로 덮습니다.
    - 밀착되는 얼굴 마스크를 착용합니다. 마스크를 벗고 음식을 먹거나 음료를 마실 때는 다른 사람들과 최소 육 피트 떨어져 앉습니다.
    - 타인과의 물리적 접촉과 붐비는 장소를 피합니다.
    - 공중화장실이나 공유 욕실을 사용할 때는 사용 후 소독 물티슈로 변기 좌석을 닦습니다.
    - 다른 사람과 자신의 옷, 수건, 침구를 공유하거나 타인이 만지지 못하게 합니다.
    - 침대를 공유하지 않습니다.
    - 접시, 음식, 음료, 식기를 공유하지 마십시오.
- 강아지나 고양이를 안거나 뽀뽀하지 말고 자신의 상처나 자신이 사용한 쓰레기, 옷, 침구나 기타 물체에 직접 접촉하지 못하게 합니다. 다른 반려동물(설치류나 토끼 등)과의 접촉을 전부 피합니다.

다른 예방 조치를 중단한 후라도 추가로 8주 동안 성교 시 라텍스 콘돔을 사용해야 합니다. 이를 통해 정액을 통해 바이러스가 전파되는 경우 파트너를 보호하는 데 도움이 됩니다.

<u>Mpox에 감염된 경우 청소 및 안전한 빨래 방법</u>

청소 및 빨래 시 이 지침을 따르시기 바랍니다:

- 청소를 해야 하거나 발진, 상처를 만져야 하는 경우 일회용 장갑을 착용합니다. 사용 후 장갑을 버리고 손을 씻습니다.
- 옷, 리넨 또는 발진이나 상처, 상처의 체액에 접촉했을 수 있는 기타 표면을 만진 뒤 비누와 물을 사용하여 손을 꼼꼼히 씻거나 알코올 기반의 손 세정제를 사용합니다.
- 욕실을 공유하는 경우 사용 후 표면(카운터, 변기 좌석, 수도꼭지 등)을 청소하고 소독합니다. 특히 발진이나 상처가 노출(샤워 시, 배변 활동 시, 상처를 덮은 붕대 교환 시 등)된 경우 그렇게 합니다.
- 표면을 세척하고 소독할 때는 표준 가정용 클리너와 소독제를 사용합니다.
- 더러운 접시와 식기는 따뜻한 물과 세제로 씻거나 식기세척기에 세척합니다.
- 의료 폐기물(거즈와 붕대 등)은 꽉 조이는 방수 비닐(가능하면 이중 밀봉)에 넣어 일반 쓰레기와 함께 버립니다.
- 사용한 리넨, 수건 및 옷은 별도의 빨래 바구니나 쓰레기 봉지에 넣습니다. 자세한 추가 지침은 nyc.gov/mpox 를 방문해 "How To Safely Wash Your Laundry if You Have Mpox"(원숭이 두창에 감염된 경우 안전한 빨래 방법)을 검색하십시오.
-

Mpox 관리 및 치료

필요한 의약품의 종류와 관리는 발현하는 증상에 따라, 통증의 정도에 따라, 발진과 상처가 발생한 위치에 따라 다릅니다. HIV나 면역 체계를 약화시키는 다른 질환을 가진 분, 임신 중인 분, 특정 피부 질환을 가진 분은 중증 질환 고위험군일 수 있으며 증상을 모니터링하고 관리하는 것이 특히 더 중요합니다.

Mpox 치료를 위해 승인된 특정 치료제는 없습니다. 그러나 중증 질환 고위험군이나 mpox 증상이 심한 분들을 대상으로 천연두 치료에 승인된 테코비리마트(tecovirimat, TPOXX)라는 항바이러스제를 사용할 수 있습니다. 담당 서비스 제공자에게 TPOXX에 대해 문의하십시오. 서비스 제공자는 nyc.gov/mpox를 방문하여 상단 메뉴바의 "Mpox Providers"(Mpox 서비스 제공자)를 클릭하여 TPOXX 이용 정보를 더 알아볼 수 있습니다. cdc.gov/poxvirus/mpox/if-sick/treatment.html을 방문하여 TPOXX에 대해 더 알아보세요. 또한, 담당 서비스 제공자는 통증, 부기 및 가려움 완화를 위해 구강 세척제, 젤 및 기타 의약품을 처방할 수 있으며 비처방 증상 완화제에 대한 조언을 제공합니다.

Mpox로 인한 중증 질환에는 발열, 상처 수 급증, 혼돈, 목 결림, 호흡 곤란, 발작, 설사 및 구토 등이 있습니다. 통증 증가, 발적 또는 붓기를 포함하여 증상이 악화되는 경우, 상처 부위에서 흐린 색이나 뿌연 액체가 나오는 경우, 또는 통증으로 인해 식사, 착석, 배변에 문제가 생기는 경우 담당 서비스 제공자에게 연락하십시오. 의료 서비스 제공자가 없는 경우, 이민 신분과 무관하게 저비용 또는 무료로 처치가 제공되므로 NYC Health + Hospitals' Virtual ExpressCare에 631-397-2273 24시간 연중무휴로 전화하시거나 expresscare.nyc를 방문하십시오. 응급 상황이 발생한 경우 **911**에 전화하거나 병원을 방문합니다.

증상 완화

다음 목록은 자신을 돌보고 처방이 필요하지 않은 의약품과 요법을 통해 증상을 개선하는 방법을 제공합니다. 비처방 의약품 선택에 도움이 필요한 경우 담당 서비스 제공자나 약사에게 문의하십시오. 복용량, 복용 빈도, 의약품 복용 금지 대상, 알레르기를 포함하여 의약품 상자와 사용 설명서에 나와 있는 모든 지침을 읽고 면밀히 따르십시오.

- 충분한 물과 음료를 마셔 수분을 공급하고 특히 설사 증상이 있는 경우 더욱 수분을 보충합니다.
- 샤워나 목욕을 하지 않을 때는 상처 감염을 예방하기 위해 발진과 상처 부위를 깨끗하고 건조하게 유지합니다.
- 발진과 상처의 통증과 가려움을 완화하기 위해 다음을 빠릅니다:
    - 이부프로펜(Advil, Motrin 등), 나프록센(Aleve 등), 아세트아미노펜(Tylenol 등)의 의약품은 통증, 붓기, 발열 완화에 도움이 될 수 있습니다. 의약품별 권장 복용량과 복용 간격을 지키는 것이 중요합니다.
    - 항히스타민(Benadryl 등), 칼라민 로션, 바셀린 및 쿨링 로션(멘톨 및 캠퍼 로션)은 일시적으로 가려움을 완화시킬 수 있습니다.
    - 온수 오트밀 목욕는 가려움과 고통을 완화시킬 수 있습니다.
- 입에 상처가 있는 경우 다음을 따릅니다:

    - 하루에 최소 4번 소금물로 입을 헹굽니다. 알코올이 들어있지 않은 구강 세척제(Listerine Zero Alcohol 등)도 사용할 수 있습니다.
    - 얼음 칩이나 얼음 막대를 빨거나 물을 마셔서 수분을 공급합니다.
    - 입의 통증을 완화시키기 위해, 상처를 덮는 패치(Dentep Canker Cover 등)와 벤조카인 젤 사용을 고려합니다. 특히 먹고 마시는 데 도움이 됩니다.
- 항문이나 직장, 생식기 내부나 주변에 상처가 생긴 경우:
    - 매일 여러 번 최소 10분 동안 따뜻하게 좌욕합니다.
    - 치질에 종종 사용되는 디부카인 연고나 리도카인 젤도 일시적으로 증상을 완화시킬 수 있습니다. 이는 모두 외용으로만 사용하십시오.
    - 대변을 부드럽게 만드는 도큐세이트(Colace 등)를 복용하면 배변 시 통증을 완화시킬 수 있습니다.

정신 건강 및 지원 서비스

ACCESS NYC는 뉴욕 주민이 응급 상황에서 현금이나 음식 등 혜택을 이용할 수 있도록 지원합니다. 더 자세한 정보는 access.nyc.gov를 방문하십시오.

감염병의 발발은 여러분과 여러분이 사랑하는 사람들, 친지들에게 스트레스가 될 수 있습니다. 당황스러운 느낌이나 슬픔, 불안함, 두려움, 수면 장애 등 정신적 고통의 다른 증상을 경험하는 일은 자연스럽습니다. 이러한 정상 반응을 미리 예상하고 스트레스 완화 활동을 실천해 스트레스를 줄일 수 있습니다. 스트레스가 지속되거나 압도적일 때 긍정적인 마음을 유지하고 자신의 강점을 떠올리며 도움을 구하면 스트레스 대처에 도움이 될 수 있습니다.

숙달된 상담사와 대화하려면, 988번으로 연락하여 무료로 제공되며 기밀이 유지되는 위기 상담, 정신 건강 및 약물 사용 지원, 진료 연계를 이용하세요. 988번으로 전화 또는 문자하거나 nyc.gov/988에서 채팅 서비스를 이용하실 수 있습니다. 문자 및 채팅은 영어와 스페인어로 제공되며, 전화 상담사는 매일 24시간 200가지 이상의 언어로 이용하실 수 있습니다. 중증 스트레스를 경험하고 있거나 자신이나 타인을 해할 생각이 드는 경우, **911**번으로 전화하십시오.

Mpox에 관한 더 자세한 정보는 nyc.gov/mpox 및 cdc.gov/mpox를 방문하시기 바랍니다.

9.24 Korean