

Co należy zrobić w przypadku zachorowania na małą ospę

Ten dokument zawiera informacje o tym, co robić w przypadku zakażenia wirusem małej ospy oraz jak dbać o siebie i zmniejszyć ryzyko jego przenoszenia się na innych.

Jak przenosi się wirus małej ospy

Mała ospa najczęściej przenosi się poprzez bezpośredni kontakt z wysypką lub owrzodzeniami osoby będącej nosicielem wirusa. Może się również przenosić przez kontakt z odzieżą, pościelą lub innymi przedmiotami używanymi przez osobę chorą na małą ospę, lub z kropli z dróg oddechowych, które mogą być przekazywane przez długotrwały kontakt twarzą w twarz. Wirus może przenosić się przez wysypkę i owrzodzenia, do momentu aż wszystkie strupy, które tworzą się na owrzodzeniach odpadną i powstanie świeża warstwa skóry.

Występowanie wirusa małej ospy stwierdzono w ślinie, nasieniu, moczu i kale (kupie) i prawdopodobnie może być on również przenoszony przez te płyny. W przypadku, gdy wirus może przenosić się w ten właśnie sposób, ludzie mogą zarażać przez pewien czas, nawet po ustaniu objawów.

Testy w kierunku małej ospy

Pracownik opieki zdrowotnej zrobi wymaz z owrzodzeń, aby zbadać je pod kątem obecności wirusa małej ospy. W czasie oczekiwania na wynik testu nie należy odbywać stosunku płciowego ani podejmować innej aktywności intymnej, w miarę możliwości unikać wszelkich innych kontaktów fizycznych z innymi osobami oraz stosować się do dodatkowych wskazówek zawartych w tym dokumencie. Jeśli wynik testu jest pozytywny, należy stosować się do tych wskazówek.

Kiedy osoby chorujące na małą ospę powinny się odizolować

Jeśli objawy obejmują gorączkę, dreszcze lub objawy ze strony układu oddechowego (takie jak kaszel, kichanie, katar i ból gardła) należy odizolować się w domu i unikać kontaktu z innymi osobami, w tym z domownikami do czasu ich ustąpienia, bez przyjmowania leków obniżających gorączkę lub innych. Należy unikać przyjmowania w domu gości, którzy nie muszą być w nim obecni. W przypadku, gdy nie ma możliwości przebywania w oddzielnym pomieszczeniu od innych osób w domu, lub gdy konieczne jest opuszczenie domu w celu nabycia żywności, wyjścia na spacer lub zaspokojenia innych niezbędnych potrzeb, szczególnie ważne jest przestrzeganie środków ostrożności zawartych na następnej stronie.

W przypadku braku gorączki, dreszczy lub objawów ze strony układu oddechowego oraz przestrzegania środków ostrożności podanych na następnej stronie, w tym noszenia dobrze dopasowanej maseczki na twarz i całkowitego zakrywania wysypki i owrzodzeń ubraniem lub bandażem, gdy przebywa się w pobliżu innych osób lub poza domem, nie ma potrzeby izolowania się.

Jeśli masz objawy małej ospy, może być wymagane, aby wziąć dni wolne w pracy, dopóki rany się nie zagoją. Porozmawiaj ze swoim pracodawcą.

Środki ostrożności, które zawsze należy podejmować w przypadku zachorowania na małąpę ospe

Osoby, które zachorowały na ospę wietrzną, powinny przestrzegać poniższych środków ostrożności, **aż do momentu zagojenia się wszystkich owrzodzeń i utworzenia się nowej warstwy skóry**. Może to trwać od dwóch do czterech tygodni od momentu pojawienia się wysypki lub owrzodzenia.

- Nie należy uprawiać seksu oralnego, analnego lub waginalnego ani utrzymywać innych intymnych kontaktów fizycznych z osobami trzecimi, takich jak rimming, obejmowanie, całowanie, gryzienie, przytulanie lub masaż.
- Należy często myć ręce wodą z mydłem lub używać środka do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu, zwłaszcza po bezpośrednim kontakcie z wysypką lub owrzodzeniami.
- Osoby, które nie gorączkują, nie mają dreszczy ani objawów ze strony układu oddechowego, mogą przebywać w pobliżu innych osób w domu i mogą wyjść z domu, jeśli przestrzegają następujących środków ostrożności:
 - Należy w pełni przykryć wysypkę i owrzodzenia ubraniem (także rękawiczkami, jeśli owrzodzenia są na rękach); przykryć bandażami wysypkę i owrzodzenia, których nie można przykryć ubraniem, np. na twarzy.
 - Należy nosić dobrze dopasowaną maseczkę na twarz. Podczas jedzenia lub picia bez maseczki należy siedzieć w odległości co najmniej 6 stóp od innych.
 - Należy unikać kontaktu fizycznego i zatłoczonych miejsc. W przypadku korzystania z transportu publicznego, takiego jak metro czy autobusy, w miarę możliwości należy unikać kontaktu fizycznego z innymi ludźmi.
 - W przypadku korzystania z publicznej lub wspólnej łazienki, po skorzystaniu z toalety należy przetrzeć ją chusteczką dezynfekującą.
 - Nie należy udostępniać ani pozwalać innym dotykać swoich ubrań, ręczników czy pościeli.
 - Nie należy udostępniać łóżka.
 - Nie należy dzielić się naczyniami, jedzeniem, napojami ani sztuczkami.
- Należy unikać przytulania i całowania psów lub kotów, a także nie pozwalać im na bezpośredni kontakt z owrzodzeniami lub śmieciami, ubraniami, pościelą lub innymi materiałami. Należy unikać kontaktu z gryzoniami domowymi (takimi jak myszy, szczury, świnki morskie i chomiki) lub królikami.

Nawet po zaprzestaniu innych środków ostrożności, należy używać lateksowej prezerwatywy podczas seksu przez kolejnych osiem tygodni. Pomoże to zabezpieczyć partnerów na wypadek, gdyby wirus mógł zostać przekazany przez nasienie.

Jak bezpiecznie wyprać bieliznę, gdy ma się małąpę ospe

Należy stosować się do poniższych wskazówek dotyczących czyszczenia i prania:

- Nosić rękawiczki jednorazowe, jeśli trzeba oczyścić lub dotknąć wysypkę lub owrzodzenia. Wyrzucić rękawiczki po ich użyciu i umyć ręce.
- Należy umyć ręce wodą z mydłem lub użyć środka do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu po dotknięciu odzieży, pościeli lub jakiegokolwiek powierzchni, która mogła mieć kontakt z wysypką, owrzodzeniami lub płynem z owrzodzeń.
- W przypadku korzystania ze wspólnej łazienki, należy czyścić i dezynfekować powierzchnie (np. blaty, deski klozetowe, baterie) po użyciu, zwłaszcza jeśli wysypka lub owrzodzenia są narażone (np. podczas brania prysznica, chodzenia do łazienki, zmiany bandażu pokrywających owrzodzenia).
- Do czyszczenia i dezynfekcji powierzchni należy stosować standardowe domowe środki czyszczące i dezynfekujące.

- Brudne naczynia i przybory należy myć ciepłą wodą z mydłem lub w zmywarce.
- Odpady medyczne (takie jak gaza i bandaże) należy umieścić w szczelnej, wodoodpornej plastikowej torbie (w miarę możliwości podwójnej) i wyrzucić razem ze zwykłymi śmieciami.
- Zużyta pościel, ręczniki i ubrania należy umieścić w osobnym worku na pranie lub worku na śmieci. Aby uzyskać dodatkowe, szczegółowe wskazówki, odwiedzić stronę [nyc.gov/monkeypox](https://www.nyc.gov/monkeypox) i wyszukać hasło „**How to Safely Wash Your Laundry if You Have Monkeypox**” (Jak bezpiecznie wyprać bieliznę, gdy ma się małpią ospę).

Opieka i leczenie w przypadku małpiej ospy

Rodzaj potrzebnego leku i opieki zależy od rodzaju występujących objawów, stopnia bólu oraz miejsca występowania wysypki i owrzodzeń na ciele. Osoby, które są nosicielami wirusa HIV lub innych chorób, które osłabiają ich układ odpornościowy, kobiety w ciąży lub osoby z historią niektórych chorób skóry mogą być narażone na zwiększone ryzyko wystąpienia ciężkiej choroby, co sprawia, że szczególnie ważne jest monitorowanie objawów i uzyskanie opieki.

W przypadku małpiej ospy nie ma zatwierdzonego szczególnego leczenia. Osoby w grupie wysokiego ryzyka wystąpienia ciężkiej choroby, lub u których wystąpiły ciężkie objawy ospy wietrznej, mogą stosować lek przeciwwirusowy o nazwie tekowiryumat (tecovirimat, TPOXX), zatwierdzony do leczenia ospy wietrznej. Zapytaj swojego świadczeniodawcę o TPOXX – więcej informacji o dostępie do TPOXX można uzyskać na stronie [nyc.gov/monkeypox](https://www.nyc.gov/monkeypox), klikając na "[Monkeypox Providers](#)" (Świadczeniodawcy zajmujący się małpią ospą) w górnym pasku menu, a następnie czytając tekst pod nagłówkiem „Antiviral Treatment” (Leczenie przeciwwirusowe). Lekarz może również przepisać płyn do płukania ust, żele i inne leki, które pomogą zmniejszyć ból, obrzęk i swędzenie, a także udzielić porady na temat łagodzenia objawów choroby lekami dostępnymi bez recepty.

Ciężka postać choroby spowodowana małpią ospą może obejmować gorączkę, szybki wzrost liczby owrzodzeń, dezorientację, sztywność karku, trudności w oddychaniu, drgawki, biegunkę i wymioty. Skontaktuj się z lekarzem w przypadku nasilenia się objawów, w tym zwiększenia bólu, zaczerwienienia lub obrzęku, pojawienia się mętnego lub mlecznego płynu w miejscu owrzodzenia lub jeśli ból przeszkadza w jedzeniu, siedzeniu lub chodzeniu do łazienki. Jeśli nie posiadasz swojego świadczeniodawcy, zadzwoń do placówki Health + Hospitals ExpressCare w mieście Nowy Jork (NYC) pod numer 631-397-2273 lub odwiedź stronę [expresscare.nyc](https://www.expresscare.nyc). Opieka w NYC jest dostępna bez względu na status imigracyjny, ubezpieczenie lub zdolność do zapłaty. Jeśli jest to nagły przypadek, zadzwoń pod numer **911** lub udaj się do szpitala.

Zmniejszanie objawów

Poniższa lista zawiera wskazówki, jak zadbać o siebie i pomóc w zmniejszeniu objawów za pomocą leków i środków, które dostępne są bez recepty. W sprawie wyboru właściwych leków dostępnych bez recepty, należy zwrócić się o pomoc do lekarza lub farmaceuty. Należy przeczytać i ściśle przestrzegać wszelkich instrukcji na opakowaniu leku i ulotce dołączonej do opakowania, w tym dotyczących dawki, częstotliwości stosowania, osób, które nie powinny przyjmować lub stosować leku oraz alergii.

- Należy zachować odpowiednie nawodnienie, pijąc dużo wody i innych płynów, zwłaszcza w przypadku biegunki.
- Miejsca wysypki i owrzodzenia należy utrzymywać w czystości i suchości, gdy nie bierzemy pryszniców lub kąpiele, aby zapobiec zakażeniu owrzodzeń.
- Aby złagodzić ból i swędzenie związane z wysypką i owrzodzeniami:

- Takie leki jak ibuprofen (np. Advil i Motrin), naproksen (np. Aleve) i acetaminofen (np. Tylenol) mogą pomóc zmniejszyć ból, obrzęk i gorączkę. Należy pamiętać o przestrzeganiu zalecanego dawkowania i odstępu czasu przypadającego na lek.
- Leki przeciwhistaminowe (takie jak Benadryl), balsam kalinowy, wazelina i balsamy chłodzące (takie jak balsamy z mentolem i kamforą) mogą przynieść tymczasową ulgę w swędzeniu.
- Ciepłe **kąpiele z płatków owsianych** mogą zmniejszyć swędzenie i ból.
- W przypadku wystąpienia owrzodzeń jamy ustnej:
 - Należy płukać jamę ustną czystą słoną wodą co najmniej cztery razy dziennie, aby zachować czystość odleżyn; można również stosować płyn do płukania ust bez alkoholu (np. Listerine Zero Alcohol).
 - Należy ssać chipy lodowe lub ice popy i pić wodę, aby utrzymać nawodnienie.
 - Należy rozważyć zastosowanie plastrów (takich jak Dentemp Canker Cover), które zakrywają owrzodzenia oraz żeli z benzokainą, które zmniejszają ból w jamie ustnej, szczególnie ułatwiając jedzenie i picie.
- W przypadku wystąpienia owrzodzeń w lub wokół odbytu, odbytnicy lub na narządach płciowych:
 - Należy brać ciepłe, trwające co najmniej 10 minut **kąpiele nasiadowe** kilka razy dziennie.
 - Maść dibukainowa, często stosowana na hemoroidy, lub żel z lidokainą mogą również przynieść tymczasową ulgę. Są one przeznaczone wyłącznie do użytku zewnętrznego.
 - Należy przyjmować dokuzynę (taką jak Colace), środek zmiękczający stolec, aby zmniejszyć ból podczas załatwiania się.

Zdrowie psychiczne i usługi wsparcia

Access NYC pomaga nowojorczykom w dostępie do świadczeń, takich jak gotówka czy żywność, w nagłych wypadkach. Dodatkowe informacje można uzyskać na stronie [access.nyc.gov](https://www.access.nyc.gov).

Epidemia choroby zakaźnej może być stresująca dla nas samych, naszych bliskich i znajomych. Naturalne jest uczucie przytłoczenia, smutku, niepokoju i lęku lub doświadczanie innych objawów niepokoju, takich jak kłopoty ze snem. Stres można ograniczyć, przewidując te normalne reakcje i stosując działania redukujące stres. Zachowanie pozytywnego nastawienia, przypominanie sobie o swoich mocnych stronach i szukanie pomocy, gdy objawy stresu utrzymują się lub stają się przytłaczające, również może pomóc w radzeniu sobie z chorobą.

Aby porozmawiać z wyszkolonymi doradcami, należy skontaktować się z NYC Well, bezpłatną i poufną linią pomocy w zakresie zdrowia psychicznego, w celu uzyskania wsparcia. Pracownicy NYC Well są dostępni przez całą dobę i mogą zapewnić krótkie porady i skierowania do placówek opieki w ponad 200 językach: Należy zadzwonić pod numer 888-692-9355. Strona internetowa NYC Well zawiera również bibliotekę z aplikacjami i zasobami, które pomogą Ci zarządzać zdrowiem i emocjonalnym samopoczuciem z domu. W przypadku przeżywania silnego niepokoju lub myśli o skrzywdzeniu siebie lub kogoś innego należy zadzwonić pod numer **911**.

Więcej informacji o małej ospie można znaleźć na stronie: [nyc.gov/monkeypox](https://www.nyc.gov/monkeypox) and [cdc.gov/monkeypox](https://www.cdc.gov/monkeypox).

Wydział Zdrowia NYC może zmienić zalecenia w miarę rozwoju sytuacji.

9.7.22 Polish