Что делать, если у вас Мрох

В этом документе изложена информация о том, что следует делать в случае заболевания мрох и как позаботиться о себе и снизить риск передачи вируса окружающим.

Как распространяется Мрох

Мрох — это заразное заболевание, вызываемое *вирусом Оспы обезьян*. Чаще всего Мрох распространяется при непосредственном контакте с сыпью или язвами носителя вируса. Вирус также может распространяться при контакте с выделениями верхних дыхательных путей (например, слизь и сопли) и слюной носителя вируса, или при контакте с одеждой, постельными принадлежностями, полотенцами и другими предметами, которыми пользовался носитель вируса, что встречается реже. В США случаи распространения заболевания в основном возникают путем сексуальных и других интимных контактов, в основном в социальных кругах геев и других мужчин, имеющих секс с мужчинами, и трансгендеров (впрочем, риск заражения существует для всех, кто находился в тесном контакте с носителем вируса).

Вирус может передаваться через сыпь и язвы до полного отпадения всех корок, образовавшихся на язвах, и нарастания нового слоя кожи.

Вирус был обнаружен в сперме, моче и экскрементах (кале), причем мы пока не знаем, может ли мрох распространяться посредством таких жидкостей. Если же вирус действительно может распространяться таким путем, то люди могут оставаться носителями в течение некоторого времени даже после исчезновения симптомов.

Тестирование на Мрох

Поставщик медицинских услуг возьмет с ваших язв мазок для анализа на мрох. Во время ожидания результатов тестирования не вступайте в сексуальные или другие интимные контакты, по возможности избегайте любых физических контактов с другими людьми и следуйте дополнительным инструкциям, приведенным в этом документе. Если результаты тестирования окажутся положительными, продолжайте следовать этим инструкциям.

Когда следует изолироваться, если у вас Мрох

Если в число ваших симптомов входят жар, озноб или респираторные симптомы (например, кашель, чихание, насморк и боли в горле), важно изолироваться на дому и избегать контактов с другими людьми, в том числе домочадцами, пока эти симптомы не пройдут без приема жаропонижающих или других медикаментов. По возможности не приглашайте гостей без крайней необходимости. Если вы не можете оставаться дома в отдельном от других помещении, или вам необходимо выходить за продуктами, для получения медицинской помощи, физических упражнений или по другим неотложным делам, особенно важно принимать меры предосторожности, описанные на следующей странице.

Если у вас нет жара, озноба или респираторных симптомов, и вы можете принимать меры предосторожности, описанные на следующей странице; в том числе носить плотно прилегающую

лицевую маску и полностью закрывать сыпь и язвы одеждой или повязками, когда находитесь в обществе других людей или вне дома, вам необязательно изолироваться.

Постоянные меры предосторожности при заболевании Mpox

Если у вас mpox, принимайте эти меры предосторожности **до полного заживления всех язв и образования нового слоя кожи**. Это может занять от двух до четырех недель с момента первого появления сыпи или язв.

- Не занимайтесь оральным, анальным и вагинальным сексом и не допускайте других интимных контактов, в том числе римминга, объятий, поцелуев, укусов, прижиманий и массажа.
- Часто мойте руки водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе, особенно после непосредственных соприкосновений с сыпью или язвами.
- Если у вас нет жара, озноба или респираторных симптомов, вы можете находиться в обществе других людей дома и выходить из дому, и если вы можете принимать следующие меры предосторожности:
    - Полностью закрывайте сыпь и язвы одеждой (в том числе перчатками, если у вас есть язвы на руках); закрывайте сыпь и язвы, которые невозможно закрыть одеждой, например, используйте повязки на лицо.
    - Носите плотно прилегающую лицевую маску. Если вы едите или пьете без маски, держитесь на расстоянии не менее двух метров от других людей.
    - Избегайте физических контактов с другими людьми и многолюдных мест.
    - При посещении общественного туалета или туалета общего пользования после использования унитаза вытирайте сиденье дезинфицирующей салфеткой.
    - Не позволяйте другим пользоваться вашей одеждой, полотенцами или постельным бельем, или прикасаться к ним.
    - Не спите в одной постели с другими.
    - Избегайте совместного с другими использования посуды, еды, напитков или столовых приборов.
- Не обнимайте и не целуйте собак или кошек и не допускайте их непосредственного контакта с вашим мусором, одеждой, постельным бельем или другими предметами. Избегайте любых контактов и с другими животными (например, грызунами или кроликами).

Даже после того, как вы перестанете принимать другие меры предосторожности, в течение еще восьми недель используйте при половых контактах презервативы из латекса. Это поможет защитить ваших партнеров, если вирус может передаваться через сперму.

Как проводить уборку и безопасно стирать, если у вас Mpox

Выполняйте при уборке и стирке следующие инструкции:

- Если вам нужно прикоснуться к вашей сыпи или язвам или чистить их, надевайте одноразовые перчатки. После использования перчаток выбрасывайте их и мойте руки.
- После прикосновений к одежде, белью или любым другим поверхностям, которые могли быть в контакте с сыпью или язвами, либо с жидкостью, выделяющейся из язв, мойте руки водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе.
- Если вы используете санитарные удобства совместно с другими, проводите очистку и дезинфекцию поверхностей (например, столешниц, сидений унитазов и кранов) после

использования, особенно при наличии неприкрытой сыпи или язв (например, когда вы принимаете душ, ходите в туалет или меняете повязки, закрывающие язвы).
- Используйте для чистки и дезинфекции поверхностей стандартные бытовые чистящие и дезинфицирующие средства.
- Мойте грязную посуду и столовые приборы теплой водой с мылом или в посудомоечной машине.
- Кладите медицинские отходы (например, марлю и бинты) в герметичные, водонепроницаемые пластиковые пакеты (по возможности используя сдвоенные пакеты) и выбрасывайте их в обычный мусор.
- Собирайте использованное белье, полотенца и одежду в отдельный мешок для стирки или мусорный мешок. Более подробную инструкцию можно найти на сайте nyc.gov/mpox, в документе «How To Safely Wash Your Laundry if You Have Mpox» (Как безопасно стирать вещи, если у вас Mpox).

Уход и лечение Mpox

Вид необходимого вам медицинского ухода зависит от типов имеющихся у вас симптомов, уровня боли, которую вы испытываете и расположения сыпи и язв на вашем теле. Лица, имеющие ВИЧ или другие заболевания, ослабляющие иммунную систему, беременные или имеющие историю некоторых кожных заболеваний, могут быть подвержены повышенному риску тяжелого заболевания mpox, в связи с чем им особенно важно следить за симптомами и обращаться за помощью.

Одобренного специального лечения от mpox не существует. Однако лица, подверженные высокому риску тяжелого заболевания или испытывающие сильные симптомы mpox, могут использовать противовирусный препарат тековиримат (tecovirimat, TPOXX), одобренный для лечения натуральной оспы. Спросите о TPOXX у своего поставщика медицинских услуг; для получения дополнительной информации о доступе к TPOXX поставщик может посетить сайт nyc.gov/mpox и перейти по ссылке «Mpox Providers» (Поставщикам об Mpox) в верхней панели меню; для получения дополнительной информации посетите сайт cdc.gov/poxvirus/mpox/if-sick/treatment.html. Возможно, поставщик также может прописать вам полоскания для рта, гели и другие медикаменты, помогающие облегчать боль, опухание и чесотку, а также посоветует безрецептурные препараты, облегчающие симптомы.

Тяжелое заболевание mpox может сопровождаться жаром, быстрым увеличением числа язв, дезориентацией, скованностью мышц шеи, затрудненным дыханием, эпилептическими припадками, диареей и рвотой. В случае ухудшения симптомов, в том числе усиления болей, покраснения или опухлости, появления мутной или молочной жидкости по краям язв или болей, мешающих есть, сидеть или посещать туалет, свяжитесь со своим поставщиком медицинских услуг. Если у вас нет поставщика медицинских услуг, позвоните в виртуальную службу ExpressCare 24/7 объединения NYC Health + Hospitals по номеру 631-397-2273, или посетите сайт expresscare.nyc для получения недорогой или бесплатной медицинской помощи, независимо от иммиграционного статуса. В случае чрезвычайной ситуации позвоните по номеру **911** или обратитесь в больницу.

Ослабление симптомов

Ниже приведен список мер, которые вы можете принимать для ухода за собой и ослабления симптомов, используя медикаменты и лекарства, не требующие рецепта. Обращайтесь за помощью в выборе безрецептурных медикаментов к своему поставщику медицинских услуг или фармацевту.

Читайте и строго соблюдайте все инструкции на упаковках медикаментов и сопроводительных вкладышах, в том числе в отношении дозировки, частоты приема, противопоказаний и аллергических реакций.

- Избегайте обезвоживания: пейте достаточное количество воды и других жидкостей, особенно при наличии диареи.
- Содержите сыпь и язвы в чистоте и сухости, когда не принимаете душ или ванну, чтобы избежать попадания инфекций на язвы.
- Облегчение боли и чесотки, вызванных сыпью и язвами:
    - Уменьшить боль, опухание и жар могут помочь такие медикаменты как ибупрофен (например, Advil и Motrin), напроксен (например, Aleve) и ацетаминофен (например, Tylenol). Важно соблюдать рекомендованную дозировку и интервалы приема каждого из медикаментов.
    - Временное облегчение чесотки могут обеспечить антигистаминные препараты (например, Benadryl), цинковая мазь, вазелин и охлаждающие мази (например, мятная и камфорная мази).
    - Ослабить чесотку и боль могут теплые ванны с овсянкой.
- При наличии язв во рту:
    - Чтобы держать язвы в чистоте, полощите рот чистой соленой водой не менее четырех раз в день. Также можно использовать безалкогольную жидкость для полоскания рта (например, Listerine Zero Alcohol).
    - Во избежание обезвоживания сосите кусочки льда или фруктовый лед и пейте воду.
    - Рассмотрите возможность закрыть язвы пластырем (например, Dentemp Canker Cover) и использовать бензокаиновые гели для уменьшения боли во рту, особенно если она мешает вам есть и пить.
- При наличии язв внутри или около анального отверстия или прямой кишки, либо на половых органах:
    - Ежедневно принимайте несколько теплых сидячих ванн длительностью не менее 10 минут.
    - Временное облегчение также могут дать дибукаиновая мазь, которую часто используют при геморрое, или лидокаиновый гель. Эти средства предназначены только для наружного применения.
    - Для облегчения болей при посещении туалета принимайте размягчитель стула докузат (например, Colace).

Психическое здоровье и службы поддержки

Система ACCESS NYC помогает ньюйоркцам получать помощь, в том числе финансовую или продовольственную, в чрезвычайных ситуациях. Для получения дополнительной информации посетите сайт access.nyc.gov.

Вспышка инфекционного заболевания может вызывать стресс у вас, ваших близких и ваших друзей. Вполне естественно чувствовать подавленность, грусть, тревогу или страх, а также испытывать другие симптомы психологического стресса, например, бессонницу. Вы можете уменьшить свой стресс, если будете готовы к этим нормальным реакциям и будете принимать меры по уменьшению стресса. Сохранение позитивного настроя, напоминание себе о своих сильных сторонах и обращение за помощью при наличии устойчивых или чрезмерных симптомов стресса также могут помочь вам

преодолеть эту ситуацию.

Чтобы поговорить с подготовленными консультантами, обратитесь в службу 988 для получения бесплатной и конфиденциальной кризисной поддержки, а также поддержки в области психического здоровья и употребления психоактивных веществ. Позвоните или напишите текстовое сообщение на номер 988, или воспользуйтесь чатом на сайте nyc.gov/988. Если вы испытываете тяжелое расстройство или думаете о причинении вреда себе или другим, позвоните в службу **911**.

Дополнительную информацию об mpox можно найти на сайтах nyc.gov/mpox и cdc.gov/mpox.

9.24 Russian