染上 Mpox 怎么办

本文件提供如下信息：如果您患上 Mpox，该怎么办；如何照顾自己，并降低将病毒传给他人的风险。

Mpox 如何传播

Mpox 是一种由*猴痘 (Monkeypox) 病毒*引起的传染病。Mpox 最常通过直接接触病毒感染者的皮疹或疮口而传播，还可以通过接触 Mpox 患者的上呼吸道分泌物（如痰液和鼻涕）和唾液传播，或通过接触 Mpox 患者用过的衣物、床上用品、毛巾或其他物品传播（尽管此种情况并不常见）。在美国，该病主要通过性行为和其他亲密接触传播，主要在男同性恋者、其他男男性行为者和跨性别者的社交群体中传播（尽管任何与 Mpox 患者有过密切接触的人员都有感染风险）。

该病毒可以通过皮疹和疮口传播，直至疮口上的所有结痂已全部脱落并长出一层新皮肤为止。

该病毒已在精液、尿液和粪便中发现，尽管我们尚不知 Mpox 是否可以通过这些体液传播。如果病毒可以藉此方式传播，则患者即使在自身症状终止之后，都会在一段时间内都具有传染性。

接受 Mpox 检测

医疗保健提供者会用拭子擦拭您的疮口，以进行 Mpox 检测。等待检测结果期间，请勿发生性行为或其他私密活动，应尽量避免与他人发生所有其他身体接触，并应按照本文件中的其他指南应对。如果检测结果呈阳性，则应继续按照本指南应对。

感染 Mpox 期间，何时隔离

如果您的症状包括发烧、发冷或呼吸道症状（如咳嗽、打喷嚏、流鼻涕及喉咙痛），请务必在家中隔离，避免与他人（包括家庭成员）接触，直至这些症状在不服用任何退烧药或其他药物的情况下消失为止。应避免非必要访客登门。如果您在家中不能住在与他人分开的单独房间内，或是如果您必须为采购食品、接受医疗护理、做运动或其他必要需求而外出，则应特别注意遵循下一页列出的保护措施。

如果您没有发烧、发冷或出现呼吸道症状，且能够遵循下一页详列的保护措施（包括佩戴贴合紧密的口罩），并能在周围有人或自己外出时用衣服或绷带完全覆盖皮疹和疮口，则您无需隔离。

感染 Mpox 期间必须采取的保护措施

如果您染上了 Mpox，请遵循下列保护措施，**直至疮口全部愈合并长出新皮层**。这一过程自皮疹或疮口首次出现起，可能需要 2 至 4 周的时间。

- 请勿与他人进行口交、肛交或阴道性交或其他亲密的身体接触（例如舔肛、拥抱、亲吻、口咬、依偎或按摩）。
- 要经常用肥皂和水或含酒精的消毒洗手液清洗双手，尤其是在直接接触皮疹或疮口后。
- 如果您没有出现发烧、发冷或呼吸道症状，您在家时可以待在其他人身边，并且在采取以下保护措施的前提下，也可以离家外出：
    - 用衣服将皮疹和疮口完全覆盖（如果手上有疮口，可用手套覆盖）；无法用衣服覆盖的皮疹和疮口（例如脸上的皮疹和疮口），应使用绷带覆盖。
    - 佩戴贴合良好的口罩。如果您因用餐或用饮料而未戴口罩，则应与他人保持至少 6 英尺的距离。
    - 避免与他人发生身体接触或前往人员拥挤的场所。
    - 使用公共或共享卫生间时，应在用完后用消毒湿巾擦拭马桶座圈。
    - 不要与他人共享或让他人触碰您的衣物、毛巾或床上用品。
    - 不要与他人共享一张床。
    - 不要共享盘子、食物、饮料或餐具。
- 避免依偎或亲吻狗或猫，不要让它们直接接触您的疮口、垃圾、衣物、床上用品或其他物品。避免接触其他宠物（如鼠类和兔子）。

即使在停止采取其他保护措施以后，您仍应连续 8 周在性交时使用乳胶安全套。这有助于保护您的伴侣，并防止病毒可能通过精液传播。

如果患上 Mpox，应如何进行清洁并安全洗涤自己的衣物

请遵循下列清洁和洗衣指南：

- 如果您需要清洁或触碰皮疹或疮口，应戴上一次性手套。用完后将手套扔掉并清洗双手。
- 在触碰衣物、床单或任何被皮疹或疮口或疮口渗出液接触过的表面后，应用肥皂和水或含酒精的消毒洗手液清洗双手。
- 如果共享浴室，用完后应将相关表面加以清洁和消毒（例如浴室柜台、马桶座圈和水龙头），尤其是在须暴露皮疹或疮口的使用过程之后（例如：淋浴、如厕或更换覆盖疮口的绷带）。
- 使用标准的家用清洁剂和消毒剂对表面进行清洁和消毒。
- 用温水和肥皂或洗碗机清洗盘子和餐具。
- 将医疗废物（如纱布和绷带）放入密封的防水塑料袋中（如果可能，应用双层袋封装），并与普通垃圾一起扔掉。
- 将用过的床单、毛巾和衣物放入单独的洗衣袋或垃圾袋中。如需更详细指南，请访问 nyc.gov/mpox 并搜索“感染 MPOX 时，如何安全地洗涤衣物”(How To Safely Wash Your Laundry if You Have Mpox)。

Mpox 护理与治疗

您需要何种药物和护理，取决于您出现哪些症状、疼痛程度，以及皮疹和疮口出现在身体什么部位。有 HIV 或其他削弱免疫系统的病况、处在孕期中或存在某些皮肤病史的人员，会面临更高的重症风险，因此，监测症状与寻求护理便更为重要。

目前尚无获得批准用于 Mpox 的特定治疗方法。然而，一种获准治疗天花、名为替科维马 (tecovirimat, TPOXX) 的抗病毒药物，可以用于感染 Mpox 后重症风险高或症状严重的人员。请向您的医疗保健提供者咨询 TPOXX 事宜。您的医疗保健提供者可以访问 nyc.gov/mpox 并点击屏幕顶端菜单中的 Mpox Providers（Mpox 医疗保健提供者），以详细了解如何考虑使用 TPOXX。请访问 cdc.gov/poxvirus/mpox/if-sick/treatment.html 了解有关 TPOXX 的更多信息。您的医疗保健提供者还可能开具漱口水、凝胶和其他药物来帮助减轻疼痛、肿胀和瘙痒，并在使用非处方药物缓解症状方面，提供建议。

Mpox 引发的重症可包括发烧、疮口数量快速增加、意识模糊、颈部僵硬、呼吸困难、癫痫发作、腹泻和呕吐。如果您的症状出现恶化（包括疼痛、皮肤发红或肿胀加剧），如果疮口部位出现浑浊或乳白色液体，或者如果您的疼痛影响到进食、坐立或如厕，则应联系您的医疗保健提供者。如果您没有医疗保健提供者，请随时拨打纽约市健康及医院管理局 (NYC Health + Hospitals) 虚拟快捷护理服务 (Virtual ExpressCare) 的电话 631-397-2273，或访问 expresscare.nyc，以获得低收费或免费护理，无论您的移民身份如何。如果出现紧急情况，请拨打 **911** 或前往医院。

减轻症状

下列内容将为您提供进行自我护理的方法，以及使用非处方药物和治疗措施来帮助减轻症状的方法。请医疗保健提供者或药剂师协助您选择非处方药。请阅读并严格遵守药盒和包装说明书上的任何说明，包括剂量、使用频率、不应服用或不应使用药物的人员以及可能出现的过敏反应。

- 应多喝水和其他液体，以保持体内水分，尤其是在您出现腹泻的情况下。
- 不淋浴或沐浴时，应保持皮疹和疮口清洁干燥，以防止疮口感染。
- 为缓解皮疹和疮口引起的疼痛和瘙痒，可使用：
    - 布洛芬 (ibuprofen)（如 Advil 和 Motrin）、萘普生 (naproxen)（如 Aleve）和对乙酰氨基酚 (acetaminophen)（如 Tylenol）等药物可以帮助减轻疼痛、肿胀和发热。请务必遵守每种药物的推荐剂量和服用时间间隔。
    - 抗组织胺药 (antihistamines)（如 Benadryl）、炉甘石涂抹剂 (calamine lotion)、凡士林 (petroleum jelly) 和清凉洗剂（如薄荷醇和樟脑洗剂）可以暂时缓解瘙痒。
    - 温水燕麦浴 (oatmeal baths) 可以减轻瘙痒和疼痛。
- 如果您有口腔疮口：
    - 可每天用干净盐水漱口至少 4 次，以保持口腔疮口清洁；也可使用不含酒精的漱口液（如李施德林无酒精漱口水 (Listerine Zero Alcohol)）漱口。
    - 可吮吸冰块或棒冰并喝水，以保持体内水分。
    - 可考虑使用能覆盖口疮的贴剂（如 Dentemp Canker Cover）和苯佐卡因 (benzocaine) 凝胶来减轻口腔疼痛，尤其是为了帮助进食和饮水。
- 如果您的肛门、直肠内或周围或生殖器上有疮口：
    - 可进行温水坐浴，每日数次，每次至少 10 分钟。
    - 地布卡因 (Dibucaine) 软膏（通常用于痔疮）或利多卡因 (lidocaine) 凝胶也有暂时的缓解作用。这些药物仅供外用。
    - 可以使用大便软化剂多库酯 (docusate)（如 Colace），以减轻如厕时的疼痛。

心理健康和支持服务

ACCESS NYC 可帮助纽约居民在紧急情况下获得现金或食品等福利。如需更多相关信息，请访问 access.nyc.gov。

突发性传染病会给您、您的亲人和朋友造成紧张。感到不知所措、难过、焦虑和恐惧，或出现其他压力症状（如睡眠困难），均很自然。您可以对这些正常反应做到有所准备并从事减压活动，以减轻压力。应保持积极态度，要看到自身的力量，并应在压力症状持续不退或变得难以承受时寻求帮助，这也可以帮您应对。

如需与经过训练的辅导员交谈，请联系 988 获取免费且保密的危机咨询、心理健康和药物使用支持以及转诊服务。致电或发 d 短信至 988，或前往 nyc.gov/988 进行在线聊天。短信和聊天服务可用英语和西班牙语提供，辅导员可提供 200 多种语言的全天候电话服务。如果您正经历严重心理危机，或是有伤害自己或他人的想法，请拨打 **911**。

如需更多 Mpox 相关信息，请访问 nyc.gov/mpox 和 cdc.gov/mpox。

9.24 Simplified Chinese