



患上猴痘，该如何应对

本文提供的信息涉及感染猴痘时该如何应对，以及如何照顾自己并减少将病毒传播给他人的风险。

猴痘的传播方式

猴痘最常通过直接接触病毒携带者的皮疹或疮口而传播，也可以通过接触猴痘患者使用过的衣物、被褥或其他物品传播，或是在长时间面对面接触中，经由呼吸道飞沫传播。在皮疹和疮口上的结痂全部脱落并长出一层新皮肤之前，病毒均可以通过皮疹和疮口传播。

鉴于猴痘病毒已发现存在于唾液、精液、尿液和粪便（大便）中，该病也有可能通过这些液体传播。如果猴痘病毒能够以这种方式传播，那么人们即使在症状结束后，也可能在一段时间内具有传染性。

接受猴痘检测

医疗保健提供者会用棉签蘸拭您的疮口，以检测拭子取样是否含有猴痘病毒。在等待检测结果期间，请勿进行性生活或其他亲密行为，尽可能避免一切与他人的其他身体接触，并遵循本文提供的补充指导意见。如果检测结果呈阳性，请继续遵循本指南。

患猴痘期间，何时应该隔离

如果您的症状包括发烧、发冷或呼吸道症状（例如：咳嗽、打喷嚏、流鼻涕和喉咙痛），请务必在家中隔离，避免与他人（包括家庭成员）接触，直到这些症状在无需服用任何退烧药或其他药物的情况下，已然消失为止。避免在家中接待非必要访客。如果您在家中无法单独待在一个与他人相分隔的房间里，或者您需要离家购买食品、就医、锻炼或满足其他必要需求，则请务必遵循下一页中提供的预防措施——这一点尤为重要。

如果您没有发烧、发冷或呼吸道症状，并且可以遵循下一页中提供的预防措施——包括在他人共处或外出时戴上贴合紧密的口罩，以及用衣服或绷带完全遮盖皮疹和疮口，则无需隔离。

如果您有猴痘症状，则可能被要求暂停工作，直到疮口痊愈为止。应咨询您的雇主。

患猴痘期间必须始终采取的防护措施

如果您得了猴痘，请遵循下列防护措施，直到所有疮口均已愈合，并已长出新的皮肤层。从皮疹或疮口首次出现时算起，这可能需要二到四周的时间。

- 不要与他人发生口交、肛交或阴道性交，或其他亲密的身体接触，例如：调情、拥抱、亲吻、啃咬、搂抱或按摩。
- 经常用肥皂和水洗手，或使用含酒精的消毒洗手液，特别是在直接接触皮疹或疮口过后。
- 如果您没有发烧、发冷或呼吸道症状，您可以在家里与他人共处，并且在遵循下列防护措施的条件下，也可以外出：
 - 用衣物完全遮盖皮疹和疮口（如果手上有疮口，也请佩戴手套）；用绷带遮盖衣物无法遮盖（例如在面部）的皮疹和疮口。
 - 佩戴贴合紧密的口罩。不戴口罩地进餐和饮水时，请坐在距离他人至少 6 英尺远的地方。
 - 避免与他人身体接触，避免出入拥挤的场所。如果使用地铁和公交汽车之类的公共交通工具，请尽可能避免与他人发生身体接触。
 - 使用公共或共用卫生间时，用后请以消毒湿巾擦拭马桶坐垫。
 - 不要与他人共用或让他人接触您的衣物、毛巾或被褥。
 - 不要与他人共用一张床。
 - 不要与他人共用餐具、食物、饮料或器皿。
- 避免依偎或亲吻猫或狗，不要让猫狗直接接触您的疮口或您的垃圾、衣物、被褥或其他物品。避免与啮齿类宠物（例如：小老鼠、大老鼠、豚鼠和仓鼠）或兔子的一切接触。

即使停止采取其他预防措施后，您也应该在性生活中，再额外持续使用乳胶避孕套八周。这将有助于保护您的伴侣，以防病毒通过精液传播。

猴痘患者如何做清洁，如何安全洗涤衣物

请遵循下列清洁和洗衣指南：

- 如果您需要清理或触摸自己的皮疹或疮口，请戴上一次性手套。用后手套要丢弃，您要洗手。
- 接触衣物、床单或任何可能接触过皮疹、疮口或疮口渗出液的表面后，用肥皂和水洗手，或使用含酒精的消毒洗手液。
- 如果与他人共用浴室，务必在使用后清洁和消毒表面（例如：台面、马桶坐垫和水龙头），尤其是皮疹或疮口曾暴露在外的情况下（例如：曾洗澡、如厕或更换覆盖疮口的绷带）。
- 请使用标准家用清洁剂和消毒剂，来清洁和消毒各种表面。
- 用温水和肥皂、或用洗碗机清洗脏碗和餐具器皿。
- 将医用废弃物（例如：纱布和绷带）装入密闭防水的塑料袋（如有可能，使用双层塑料袋），与常规垃圾一起扔掉。
- 将用过的床单、毛巾和衣物放在单独的洗衣袋或垃圾袋中。欲知更多详细指导，请访问 [nyc.gov/monkeypox](https://www.nyc.gov/monkeypox) 并搜索 “**How to Safely Wash Your Laundry if You Have Monkeypox**”（猴痘患者如何安全地洗衣服）。

猴痘的护理和治疗

您需要的药物和护理类型取决于您的症状类型、疼痛程度，以及皮疹和疮口出现在您身上的位置。艾滋病毒 (HIV) 携带者或患有其他削弱免疫系统的疾病的人员、怀孕人员或有特定皮肤病史的人员可能面临更高的重症风险，因此监测症状和寻求护理尤为重要。

目前还没有获准用于猴痘的特定疗法。然而，一种名为替考韦拉 (tecovirimat, TPOXX)、已获准用于治疗天花的抗病毒药物可以被用于面临猴痘重症高风险的人群或已出现严重猴痘症状的人群。可向您的医疗保健提供者咨询 TPOXX 相关信息——如果他们需要更多了解如何获取 TPOXX，可以造访 nyc.gov/monkeypox，点击顶部菜单中的“[Monkeypox Providers](#)”（猴痘医疗保健提供者），然后阅读“[Antiviral Treatment](#)”（抗病毒治疗）标题下的内容。您的医疗保健提供者也可以开具漱口水、凝胶和其他药物，以帮助减轻疼痛、肿胀和瘙痒，并可以就如何使用非处方药品缓解症状给出建议。

猴痘引起的重症可能包括发烧、疮口数量迅速增加、意识错乱、脖子僵硬、呼吸困难、癫痫发作、腹泻和呕吐。如果您的症状恶化，包括疼痛、发红或肿胀加剧；如果您的疮口部位渗出浑浊或乳白色的液体；或如果疼痛影响到您就餐、就座或如厕，请联系您的医疗保健提供者。如果您没有医疗保健提供者，请拨打纽约市 (NYC) 健康与医院管理局 (Health + Hospitals) 的 ExpressCare（快诊）电话 631-397-2273 或造访 expresscare.nyc。无论移民身份、保险承保范围或支付能力如何，您在 NYC 都可以获得护理。如果是紧急情况，请拨打 **911** 或前往医院就诊。

减轻症状

下列内容提供的是自我照顾方法，即使用无需处方的药物和补救措施来帮助减轻症状的方法。请向您的医疗保健提供者或药剂师寻求帮助，选择非处方药。请阅读并严格遵守药盒和包装上的任何说明，包括剂量、使用频率、哪些人不应服用或使用该药、以及过敏等方面的说明。

- 通过大量饮水及其他液体，保证水份充足，特别是出现腹泻时。
- 在不淋浴或洗澡时，保持皮疹和疮口清洁干燥，以防疮口感染。
- 缓解皮疹和疮口的疼痛和瘙痒：
 - 布洛芬（例如：**Advil** 和 **Motrin**）、萘普生（例如：**Aleve**）和对乙酰氨基酚（例如：**Tylenol**）等药物可以帮助减轻疼痛、肿胀和发烧。重要的是要遵守每种药物的推荐剂量和服药间隔时间。
 - 抗组胺药（例如 **Benadryl**）、炉甘石乳液、凡士林和冷却乳液（例如：**薄荷** 和 **樟脑** 乳液）可以暂时缓解瘙痒。
 - 温暖的**燕麦浴**可以减轻瘙痒和疼痛。
- 如果您有口疮：
 - 可每天至少用干净的盐水漱口四次，以保持口腔疮口的清洁；也可以使用不含酒精的漱口水（例如：**李施德林 (Listerine)** 零酒精漱口水）。

- 吮吸冰片或棒冰、饮水，以保证水份充足。
- 考虑使用覆盖疮口的贴片（例如：**Dentemp Canker Cover**）和苯佐卡因凝胶，以减少口腔疼痛，尤其帮助您就餐和饮水。
- 如果您的肛门、直肠内或周围或生殖器上有疮：
 - 每天进行几次持续至少 **10 分钟**的温水**坐浴**。
 - 经常用于治疗痔疮的迪布卡因软膏或利多卡因凝胶也可提供暂时的缓解作用。这些仅适合外部使用。
 - 服用大便软化剂多库酯（例如 **Colace**），以减少如厕时的疼痛。

心理健康和支持服务

“Access NYC”帮助纽约居民在紧急情况下获得福利（例如：现金或食物）。如需更多信息，请访问 access.nyc.gov。

一种传染病的爆发可能给您自己和亲朋好友带来压力。您可能感到难以承受、悲伤、焦虑和恐惧，或是产生其他忧伤症状，例如难以入睡，这些都是正常的。您可以通过预计会出现这些正常反应和从事减压活动，来减少自身压力。保持积极的态度，提醒自己关注自身优势，并在压力症状持续存在或变得难以承受时寻求帮助，也可以帮助您应对。

如需与受过训练的心理咨询师交谈，请联系免费和保密的心理健康帮助热线“NYC Well”。“NYC Well”的工作人员提供全天候服务，可用 200 多种语言提供简短的心理咨询和转诊服务：请致电 888-692-9355，发送短信“WELL”至 65173，或前往 <https://nycwell.cityofnewyork.us/zh/> 在线聊天。“NYC Well”网站还包括一个应用程序库，其中的应用程序和资源可以帮助您居家管理自己的身心健康。如果您感到严重痛苦或有伤害自己或他人的想法，请拨打 **911**。

如需更多猴痘相关信息，请访问：nyc.gov/monkeypox 和 cdc.gov/monkeypox。

纽约市卫生局或顺应形势发展而调整建议。

9.7.22 Simplified Chinese