

جدري القردة: كيف يمكنني الوقاية منه؟

إذا كنت تعتقد أنك قد تكون تعرضت لعدوى جدري القردة أو إذا كانت لديك أعراض تدل على الإصابة بها، فتجنب التعامل مع الآخرين (بما في ذلك الحيوانات الأليفة) وتواصل مع مقدم رعايتك الصحية على الفور للخضوع للتقييم والفحص.



ينبغي للجميع اتخاذ خطوات للوقاية من جدري القردة:

- تحدث إلى الأشخاص الذين تخالطهم جسديًا أو تتصل معهم جنسيًا حول حالتهم الصحية العامة، مثل ظهور قرح أو طفح جلدي مؤخرًا، قبل أي مخالطة عن قرب.
- تجنب الاحتكاك بالأشخاص الذين شُخصوا بالفيروس مؤخرًا أو الذين يُحتمل إصابتهم بالعدوى.
- تجنب التلامس الجلدي عن قرب مع الطفح الجلدي أو القرحة الناجمة عن جدري القردة.
- تلقّ اللقاح إذا كنت مؤهلًا. على الرغم من أن تلقي جرعة واحدة من اللقاح سيقلل من خطر الإصابة بالمرض الشديد، ستظل عرضة لخطر الإصابة بالعدوى حتى تتلقى كلا اللقاحين. استخدم استراتيجيات الوقاية.
- تجنب التعامل مع أي مواد (مثل أغطية السرير) قد لامست أي شخص مصاب بالعدوى.
- اغسل يديك بالصابون والماء أو استعمل معقمًا كحوليًا لليدين بعد مخالطة أشخاص أو حيوانات مصابة بالعدوى.
- استخدم معدات الوقاية الشخصية (Personal Protective Equipment, PPE) عند رعاية المرضى بما في ذلك أقمعة التنفس.

طرق إضافية لتقليل خطر إصابتك بجدري القردة:

- قلل عدد الممارسات الجنسية أو الحميمة.
- تجنب الذهاب للأماكن التي بها نسبة اختلاط عالية مثل المساح العامة.
- تجنب الذهاب إلى الحفلات أو الأندية أو حفلات الرقص التي يرتدي فيها الأشخاص ملابس مكشوفة وحيث يوجد اتصال جلدي حميمي ومباشر. بالنسبة لمن يذهب إلى هذه الفعاليات أو الأماكن، عليك التقليل من الاتصال الجلدي عند الإمكان. وضع في اعتبارك أيضًا أنه يمكن لأنشطة مثل تبادل القبلات نشر جدري القردة.

خطر انتقال جدري القردة عن طريق الأنشطة:

• التلامس المباشر مع الطفح الجلدي أو قشور الجروح أو سوائل الجسم الناقلة للعدوى • الاتصال الجنسي أو الحميمي (الواقيات الذكرية لا تكفي على الأرجح لمنع الإصابة بجدري القردة)	الأكثر خطورة
• تبادل القبلات • العناق • الرقص في حفلة مزدحمة مقامة في مكان داخلي مع أشخاص يرتدون ملابس غير ساترة للجسم بالكامل	شديدة الخطورة
• مشاركة المشروبات أو السجائر العادية أو السجائر الإلكترونية • مشاركة السرير أو المناشف أو أدوات العناية الشخصية أو الألعاب الجنسية • الرقص في حفلة مزدحمة مقامة في مكان داخلي مع أشخاص يرتدون ملابس ساترة للجسم بالكامل	المحتملة
• الرقص في حفلة مقامة في مكان خارجي مع أشخاص ملابس ساترة لمعظم الجسم • السير بجوار شخص ما في متجر البقالة • قياس الملابس في أحد المتاجر • لمس مقبض باب أو معدات أخرى تتم مشاركتها مع الآخرين (مثل صالة الألعاب الرياضية، المقهى، وما إلى ذلك) • قضاء وقت في حمام سباحة أو حوض استحمام ساخن أو مسطح مائي • انتقال العدوى من زميل عمل لآخر • السفر على متن طائرة أو ركوب المواصلات العامة • استخدام دورة مياه عامة	غير المحتملة

نحن نوصي أيضًا بالخضوع للفحص الخاص بالعدوى المنقولة جنسيًا (Sexually Transmitted Infections, STIs) بانتظام. فكثير من الحالات المصابة حاليًا بجدري القردة في ميشيغان مصابة أيضًا بحالات عدوى STIs. الزهري والهربس أكثر شيوعًا من جدري القردة - تبدو حالات العدوى متشابهة وينبغي أن تخضع للعلاج أيضًا.

تعرف على المزيد من خلال hd.ingham.org/DepartmentalDirectory/CommunicableDisease/Monkeypox

لمزيد من المعلومات حول تفشي المرض، توجه لزيارة CDC.gov/Monkeypox أو Michigan.gov/MPV
Ingham County Health Department • 5303 S. Cedar Street • Lansing, MI 48911 • 517-887-4311 • HD.Ingham.org

مخطط خطر انتقال العدوى مقبوس من مواد تم إنشاؤها بواسطة @queernation3000.

