



CUM SĂ REDUCEȚI RISCUL DE A VĂ INFECTA CU VIRUSUL VARIOLEI MAIMUȚEI?

CUNOAȘTEREA RISCULUI:

- accesați informațiile actualizate, din surse de informare sigure, privind riscul de apariție a variolei maimuței în zona în care locuiți și în comunitatea dumneavoastră;
- observați-vă și verificați-vă regulat pentru identificarea simptomelor caracteristice variolei maimuței, mai ales dacă aveți parteneri sexuali noi sau multipli sau dacă ați participat recent la activități sexuale de grup sau chemsex (utilizare de droguri recreative în timpul actului sexual);
- dacă aveți erupții noi sau leziuni neobișnuite, ar trebui să evitați activitățile de tip sexual sau orice alt tip de contact apropiat cu alte persoane și să vă adresați medicului;
- amintiți-vă că leziunile pot fi localizate și în alte zone ale corpului, inclusiv gură, gât, organe genitale, vagin, anus sau rect, existând persoane care pot avea această infecție fără să știe.



REDUCEREA RISCULUI:

1. Evitarea contactului apropiat cu persoanele care au variola maimuței (Mpox) este cel mai eficient mod de a evita îmbolnăvirea.
2. Dacă cineva cu care locuiți este confirmat sau suspectat de Mpox, există câteva măsuri simple de urmat pentru a vă proteja:
 - evitarea împărțirii aceleiași camere;
 - evitarea utilizării în comun a lenjeriei de pat;
 - păstrarea obiectelor și suprafețelor curate;
 - spălarea frecventă a mâinilor cu apă și săpun sau cu soluție pe bază de alcool;
 - evitarea utilizării în comun a articolelor personale, inclusiv a lenjeriei de pat, prosoapelor, tacâmurilor/veselei și dispozitivelor electronice;
 - urmărirea apariției simptomelor de Mpox timp de 21 de zile după ultimul contact apropiat cu o persoană cu variola maimuței și evitarea contactului sexual.

REDUCEREA RISCULUI:

3. Dacă există cazuri de variola maimuței în zona dumneavoastră și sunteți o persoană activă sexual, următoarele măsuri pot contribui la reducerea riscului dumneavoastră de a fi expus:

- reducerea numărului de parteneri sexuali;
- purtarea unei conversații deschise cu partenerul sexual, referitoare la riscul transmiterii variolei maimuței, dacă unul dintre dumneavoastră prezintă simptome și dacă este sigur să desfășurați această activitate;
- schimbarea datelor de contact cu partenerul dumneavoastră, astfel încât să vă puteți informa reciproc dacă unul dintre dumneavoastră se îmbolnăvește;
- utilizarea corectă a prezervativelor poate reduce riscul de expunere la Mpox și severitatea simptomatologiei apărute în zona organelor genitale și zona anală, precum și alte boli cu transmitere sexuală, dar nu vă vor proteja complet împotriva riscului de contractare a virusului variolei maimuței prin contact fizic apropiat.



VACCINAȚI-VĂ!

- În România, conform Ordinului Ministrului Sănătății 2812/ 2022 vaccinarea este disponibilă pentru persoanele care au fost expuse riscului de a contracta virusul variolei maimuței.
- Vaccinarea este gratuită și se efectuează în baza solicitării individuale, prin intermediul unităților medicale avizate.
- Printre persoanele cu risc de expunere crescut se numără cele care fac sex cu persoane de același gen, bisexualii și cei cu parteneri sexuali multipli.
- Pentru persoanele care sunt eligibile, vaccinarea oferă un nivel suplimentar de protecție pe lângă celelalte măsuri enumerate. Având în vedere faptul că protecția după vaccinare apare la 2-3 săptămâni, este recomandată vaccinarea în cel mai scurt timp posibil după expunere.
- Chiar și după efectuarea vaccinării continuați să respectați măsurile de reducere a riscului de contractare a virusului variolei maimuței sau de transmitere a acestuia celor apropiați.

AVEȚI GRIJĂ DE SĂNĂTATEA VOASTRĂ FIZICĂ ȘI PSIHICĂ! NU ESTE RUȘINOS SĂ AVEȚI VARIOLA MAIMUȚEI SAU SĂ FI FOST EXPUS.

RECUPERAREA DUPĂ MONKEYPOX (MPOX)

Dacă aveți un test pozitiv pentru Mpox va trebui să evitați contactul cu alte persoane până când leziunile s-au vindecat. Acest lucru va reduce riscul de transmitere a infecției către alte persoane. Medicul dumneavoastră vă va oferi sfaturi referitoare la îngrijirea dumneavoastră. Hidratați-vă, mâncați bine și odihniți-vă suficient!

La recomandarea medicului dumneavoastră, puteți folosi medicamente pentru ameliorarea durerii și a febrei.

Aveți grijă de leziuni prin:

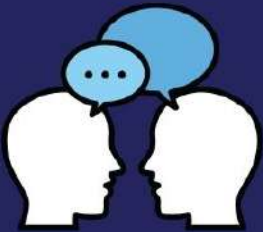
- Evitarea scărpinării;
- Păstrarea leziunilor curate;
- Curățarea leziunilor cutanate cu apă sterilă/antiseptic;
- Clătirea leziunilor din gură cu apă sărată;
- Efectuarea unor băi calde cu bicarbonat de sodiu/săruri Epsom (cu sulfat de magneziu);

Solicitați sfatul medicului dumneavoastră pentru ameliorarea febrei, durerii și a disconfortului cauzat de leziunile de la nivelul gurii sau de leziunile perianale.

Păstrați legătura cu medicul dumneavoastră și solicitați sfatul acestuia dacă leziunile devin dureroase sau dacă prezentați semne de infecție (faceți febră, leziunile devin roșii sau prezintă puroi).

De asemenea, vă recomandăm să solicitați sfatul medicului dumneavoastră dacă durerea, febra, grețurile sau vărsăturile devin mai intense, dacă nu puteți mânca sau bea, dacă aveți dificultăți de respirație sau dacă vă simțiți amețit sau confuz.

COMUNICAREA CU PERSOANELE CU CARE AȚI AVUT CONTACT RECENT



Dacă ați avut un contact apropiat (inclusiv contact sexual) cu o persoană în ultimele 21 de zile, vă recomandăm să îi comunicați diagnosticul dumneavoastră astfel încât aceasta să fie atentă în cazul în care dezvoltă simptome asemănătoare și să se testeze, dacă este posibil. Personalul medical poate comunica informația persoanelor cu care ați avut un contact apropiat (inclusiv contact sexual) în ultimele 21 de zile, în mod anonim, fără a dezvălui identitatea dumneavoastră, dacă dumneavoastră nu vă simțiți încrezător să faceți acest lucru.

PROTEJAREA ALTOR PERSOANE

Dacă aveți un test pozitiv pentru Mpox va trebui să evitați contactul cu alte persoane, pentru a reduce riscul de transmitere a infecției către alte persoane. Medicul dumneavoastră vă poate recomanda să fiți îngrijit la domiciliu sau în spital, ținând cont de severitatea simptomelor sau pentru reducerea riscului de transmitere a virusului persoanelor apropiate.



DACĂ VEȚI FI ÎNGRIJIT LA DOMICILIU, PROTEJAȚI-I PE CEI CU CARE LOCUIȚI PRIN:



Isolarea într-o cameră separată, bine ventilată (de exemplu, o cameră cu ferestre care pot fi deschise frecvent)



Folosirea unei băi separate sau curățarea după fiecare utilizare a băilor comune



Curățarea frecventă a mâinilor cu apă și săpun sau cu substanțe antiseptice pe bază de alcool



Curățarea și dezinfecția suprafețelor după utilizarea unui spațiu comun



Folosirea separată a veselei/tacâmurilor, prosoapelor, obiectelor, dispozitivelor electronice și lenjeriei de pat



Colectarea deșeurilor rezultate din îngrijirea unei persoane cu Mpox (bandaje, mănuși și măști) în pungi solide, bine legate



Spălarea separată a rufelor și transportul acestora într-o pungă de plastic până la mașina de spălat



Dacă nu puteți fi izolat într-o cameră separată, evitați contactul apropiat cu alte persoane din cameră sau cu animalele de companie, spălați-vă frecvent mâinile, acoperiți-vă leziunile cutanate cu haine sau bandaje, purtați corect masca medicală de protecție. Evitați contactul apropiat cu alte persoane sau animale de companie din locuință. Având în vedere faptul că virusul Mpox se poate regăsi în spermă sau fluide vaginale, putându-se transmite prin contact sexual, se recomandă utilizarea prezervativului de către persoanele care s-au recuperat după Mpox la fiecare contact sexual, pentru toate formele de sex, timp de trei luni.

SĂNĂTATE SEXUALĂ, HIV ȘI VARIOLA MAIMUȚEI

Dacă credeți că sunteți la risc sau ați fost diagnosticat cu variola maimuței, puteți beneficia de testare pentru boli cu transmitere sexuală (BTS) accesând serviciile medicale.

Dacă aveți HIV, continuați să vă luați tratamentul conform instrucțiunilor medicului curant și dacă considerați că aveți variola maimuței, adresați-vă medicului curant. Persoanele diagnosticate cu HIV cu o formă controlată a bolii prin tratament cu antiretrovirale nu prezintă un risc mai mare de a dezvolta forme severe de variolă a maimuței.

Dovezile sugerează că persoanele cu imunodepresie, inclusiv persoanele cu infecție HIV netratată sau cu boală avansată, prezintă un risc mai mare de apariție și dezvoltare a unor forme severe de variola maimuței. Simptomele unei forme severe de boală includ: leziuni de dimensiuni mari, cu răspândirea lor în mai multe zone (în special la nivelul gurii, ochilor și organelor genitale), infecții bacteriene secundare ale leziunilor, infecții bacteriene ale sângelui și ale plămânilor.

Persoanele al căror sistem imunitar este slăbit, pot dezvolta o formă severă de variola maimuței dacă sunt expuse la această boală.

