

當與自己同住的人患有 hMPXV (猴痘) 時保持健康

hMPXV (也稱為猴痘) 可以從感染它的人傳播到與他們一起生活的人和寵物。

hMPXV 通常通過密切的皮膚接觸進行人傳人。它還可以通過接觸被褥、衣服或其他接觸過患者瘡口的物體或材料而傳播。不太常見的是，如果有人經常或長時間留在病人身邊，它會通過大呼吸道飛沫傳播。

任何人都可能感染 hMPXV，但有些人患重病的風險更大。這包括免疫功能低下的人、兒童以及懷孕或哺乳人群。

如果有出現 hMPXV 症狀或病毒檢測呈陽性，這些貼士可以幫助保護你家中的其他人。



居家隔離

遠離家中的其他人，直到皮疹癒合並在結痂下形成新的皮膚，或者直到結痂脫落。通常這需要 2-4 週來完成。

- 留在遠離其他家庭成員、室友和寵物的房間或區域。
- 如果有人人在附近，請戴上外科口罩。
- 用衣服或繃帶蓋住皮疹或瘡口。
- 盡量不要觸摸家裡其他人使用過的東西，例如食物和飲料、盤子、電視遙控器以及淋浴時的肥皂或其他物品。
- 除醫療預約外，請留在家裡。
- 不要讓家庭以外的其他人過來。
- 避免接觸動物，包括寵物。

有關照顧 hMPXV 患者的建議

如果你正在照顧患有 hMPXV 的病人：

- 盡量少靠近患者。
- 在患者身邊時，請佩戴合適的外科口罩。
- 盡量不要觸摸病人皮膚上的任何皮疹或瘡口。
- 如果你正在幫助病人換衣服，或者如果要觸摸毛巾、床上用品、垃圾或病人使用的其他物品，請戴上手套。
- 不要和病人同睡一張床。
- 不要與病人共用器具或盤子。可以使用病人用過但已洗好的盤子。
- 與病人接觸後，或者如果觸摸了他們的床上用品、衣服或其他物品，請用肥皂和水洗手，或使用洗手液。即使戴著手套也要洗手。

清潔小貼士

- 如果病人以外的其他人正在清潔，他們應該在清潔時戴上手套和口罩，包括在處理衣物時。
- 在標準洗衣機中用溫水和洗滌劑清洗衣物，包括床上用品、毛巾和衣服。沒有必要使用漂白劑。
- 不要搖晃病人用過的衣物。皮膚碎片或結痂會飄到空氣中，使其他人生病。
- 不要將未洗過的衣物放在常用的表面上，例如桌子和檯面。
- 即使戴著手套，在處理未洗過的衣物後也要洗手。
- 用洗碗機或洗潔精和溫水清洗病人用過的盤子。
- 用消毒劑或漂白劑擦拭經常接觸的表面。其中包括電燈開關、檯面、馬桶把手、門把手和水龍頭等。
- 將用過的繃帶、紙巾、手套和其他一次性物品放入有襯裡的垃圾桶。
- 清潔後，用肥皂和水洗手至少 20 秒或使用含酒精的洗手液。

寵物

一些動物可以感染和傳播 hMPXV。它們通過與人類相同的密切接觸來獲得病毒，包括撫摸、摟抱、擁抱、親吻、分享睡眠區和分享食物。如果家中有寵物，並且有人感染了 hMPXV：

- 如果可以，讓其他家庭成員或朋友照顧寵物。
- 讓病人避免與寵物密切接觸，包括睡在一起。
- 如果病人必須照顧寵物，請小心遮蓋皮疹處。照顧寵物前後請洗手。提供護理時戴上手套與合適的口罩。
- 不要讓寵物舔舐任何瘡口或皮疹。

Watch for symptoms



皮疹
(在所有情況下都會有)

發燒

寒戰

淋巴結腫脹

疲勞

肌肉疼痛

背痛

頭痛

家裡每個人都應該留意症狀，包括發燒、發冷、身體疼痛和新的皮疹或瘡口。如果出現了任何症狀，請電聯醫療保健提供者進行檢測。如果沒有醫療保健提供者，請撥打 503-988-3700 電聯摩特諾瑪縣診所。

如果認為自己已經接觸過病毒，並想了解疫苗選擇，請撥打 503-988-3406 聯繫衛生部門。請訪問 multco.us/hmpxv 獲取更多信息。