

Giữ gìn sức khỏe khi người quý vị sống chung bị hMPXV (bệnh đậu mùa khi)

hMPXV (còn gọi là bệnh đậu mùa khi) có thể lây lan từ người bị bệnh sang người và vật nuôi mà họ sống chung.

hMPXV thường lây lan từ người này sang người khác khi tiếp xúc da kề da. Nó cũng có thể lây lan khi tiếp xúc với ga gối, quần áo, hoặc các đồ vật hoặc vật liệu khác chạm vào vết loét của người mắc bệnh. Ít thường xuyên hơn, nó có thể lây lan qua các giọt đường hô hấp lớn nếu ai đó ở xung quanh người bệnh thường xuyên hoặc trong thời gian dài.

Bất kỳ ai cũng có thể bị hMPXV, nhưng một số người có nhiều nguy cơ bị bệnh nặng hơn. Điều này bao gồm những người bị suy giảm miễn dịch, trẻ em và những người đang mang thai hoặc cho con bú.

Nếu quý vị có các triệu chứng của hMPXV hoặc xét nghiệm dương tính với virus, những lời khuyên này có thể giúp bảo vệ những người khác trong nhà quý vị.



Cách ly tại nhà

Tránh xa những người khác trong nhà cho đến khi vết phát ban của quý vị đã lành và da mới hình thành dưới lớp vảy, hoặc cho đến khi vảy bong ra. Điều này thường mất 2-4 tuần.

- Ở trong phòng hoặc khu vực cách xa các thành viên khác trong gia đình, bạn cùng phòng và vật nuôi.
- Đeo khẩu trang phẫu thuật nếu có người ở gần quý vị.
- Che vết phát ban hoặc vết loét của quý vị bằng quần áo hoặc băng.
- Cố gắng không chạm vào những thứ mà những người khác sử dụng trong gia đình, chẳng hạn như thực phẩm và đồ uống, bát đĩa, điều khiển TV, và xà phòng hoặc các vật dụng khác khi tắm.
- Hãy ở nhà ngoại trừ trường hợp có các cuộc hẹn khám bệnh.
- Đừng để người khác bên ngoài gia đình của quý vị đến thăm.
- Tránh tiếp xúc với động vật, kể cả vật nuôi.

Lời khuyên khi chăm sóc người bị hMPXV

Nếu quý vị đang chăm sóc ai đó bị hMPXV:

- Cố gắng ở gần người bệnh ít nhất có thể.
- Đeo khẩu trang phẫu thuật vừa vặn khi quý vị ở gần người đó.
- Cố gắng không chạm vào bất kỳ vết phát ban hoặc vết loét nào trên da của người bệnh.
- Mang găng tay nếu quý vị đang giúp người bệnh thay quần áo, hoặc nếu quý vị chạm vào khăn tắm, ga gối, rác, hoặc các vật dụng khác mà người bệnh sử dụng.
- Không ngủ chung giường với người bệnh.
- Không dùng chung đồ dùng, bát đĩa với người bệnh. Quý vị có thể sử dụng bát đĩa mà người bệnh đã dùng sau khi đã rửa sạch.
- Rửa tay bằng xà phòng và nước hoặc sử dụng chất khử trùng tay sau khi quý vị ở gần người bệnh, hoặc nếu quý vị chạm vào ga gối, quần áo hoặc các vật dụng khác của họ. Rửa tay ngay cả khi quý vị đã đeo găng tay.

Mẹo dọn dẹp

- Nếu người khác không phải là người bệnh dọn dẹp, họ nên đeo găng tay và khẩu trang trong khi dọn dẹp, kể cả khi xử lý đồ giặt.
- Giặt đồ giặt bao gồm ga gối, khăn tắm và quần áo trong máy giặt tiêu chuẩn với nước ấm và chất tẩy rửa. Không cần thiết sử dụng thuốc tẩy.
- Không giũ quần áo người bệnh đã sử dụng. Các mảnh da hoặc vảy có thể bay vào không khí và khiến người khác bị bệnh.
- Không đặt đồ chưa giặt trên các bề mặt thường được sử dụng, chẳng hạn như bàn và bệ bếp.
- Rửa tay sau khi xử lý quần áo chưa giặt, ngay cả khi quý vị đã đeo găng tay.
- Rửa bát đĩa của người bệnh bằng máy rửa bát hoặc bằng xà phòng rửa bát và nước ấm.
- Làm sạch các bề mặt thường xuyên chạm vào bằng chất khử trùng hoặc khăn tắm chất tẩy. Điều này bao gồm những thứ như công tắc đèn, bệ bếp, tay nắm nhà vệ sinh, tay nắm cửa và vòi nước.
- Bỏ băng, khăn giấy, găng tay đã qua sử dụng và các đồ dùng một lần khác vào thùng rác có lót.
- Sau khi dọn dẹp, rửa tay bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây hoặc sử dụng dung dịch rửa tay gốc cồn.

Thú nuôi

Một số loài động vật có thể nhiễm và lây lan hMPXV. Chúng nhận được nó thông qua các loại tiếp xúc gần giống như con người bao gồm vuốt ve, âu yếm, ôm, hôn, chia sẻ chỗ ngủ và chia sẻ thức ăn. Nếu quý vị có vật nuôi trong nhà và ai đó bị hMPXV:

- Nhờ các thành viên khác trong nhà hoặc bạn bè chăm sóc thú cưng nếu có thể.
- Yêu cầu người bệnh tránh tiếp xúc gần với thú cưng của quý vị, kể cả ngủ chung.
- Nếu người bệnh phải chăm sóc vật nuôi, hãy che chắn cẩn thận các vết phát ban trên da. Rửa tay trước và sau khi chăm sóc. Đeo găng tay và khẩu trang vừa vặn trong khi chăm sóc.
- Đừng để thú cưng của quý vị liếm bất kỳ vết loét hoặc vết phát ban nào.

Theo dõi các triệu chứng



Phát ban
(xuất hiện ở tất cả ca bệnh)



Sốt



Ớn lạnh



Sưng hạch bạch huyết



Kiệt sức



Đau cơ



Đau lưng



Đau đầu

Mọi người trong nhà nên theo dõi các triệu chứng bao gồm sốt, ớn lạnh, đau nhức cơ thể và phát ban hoặc vết loét mới. Nếu quý vị xuất hiện các triệu chứng, hãy gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe để được kiểm tra. Nếu quý vị không có nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe, hãy gọi cho phòng khám Quận Multnomah theo số 503-988-3700.

Nếu quý vị nghĩ rằng quý vị đã bị phơi nhiễm và muốn biết về các lựa chọn vắc-xin, hãy gọi cho Sở Y tế theo số 503-988-3406. Truy cập multco.us/hmpxv để biết thêm thông tin.