

ما يجب معرفته عن فيروس جدري القردة (إمبوكس)



اعتبارًا من أغسطس 2024، أعلنت منظمة الصحة العالمية أن مرض Mpox يمثل حالة طوارئ صحية عامة تثير قلقًا دوليًا.

Mpox، وهو مرض فيروسي كان يُعرف من قبل باسم جدري القردة، ينتقل بشكل رئيسي من خلال الاتصال الحميمي، أو الجنس، أو التلامس الجلدي المطول مع شخص مصاب بالفيروس. معظم حالات Mpox نادرًا ما تكون قاتلة، إلا أن بعض الأمراض الخطيرة قد تحدث في حالات نادرة.

من هم الأكثر عرضة للخطر؟

- يمكن لأي شخص أن يصاب بمرض Mpox، حيث أن الفيروس ليس محدودًا بالعلاقات الجنسية أو التوجه الجنسي. من المهم أن تبقى محميًا ومطعمًا على الفيروس. ومع ذلك، بناءً على الحالات الحالية، يتم الإبلاغ عن الفيروس بشكل أكثر بين الأشخاص الذين يعرفون أنفسهم بأنهم مثليين، مزدوجي الميول الجنسية، رجال آخرين يمارسون الجنس مع الرجال؛ الأشخاص المتحولين جنسيًا؛ الأشخاص غير المطابقين للجنس؛ والأشخاص غير الثنائيين.
- الأشخاص المصابون بفيروس نقص المناعة البشرية (HIV) أو حالات ضعف المناعة الأخرى، الأطفال الصغار، كبار السن، النساء الحوامل، أو الأشخاص الذين يعانون من حالات جلدية معينة هم في خطر مرتفع للإصابة بمرض شديد.

كيف أبقى محميًا؟

- يمكن للأفراد المعرضين للخطر الحصول على لقاح جدري القردة و جدري الماء JYNNEOS اللقاح ذو الجرعتين مجاني ومتاح للمقيمين في نيويورك بغض النظر عن حالة الهجرة أو التوجه الجنسي أو الهوية الجنسية. اللقاح فعال في تقليل خطر الإصابة والأعراض في حال الإصابة.
- للعثور على موقع للتطعيم، يمكنك زيارة موقع مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها [CDC لتحديد مواقع لقاح جدري القردة](https://www.cdc.gov/vaccines/imz/downloads/nyic-vaccine-finder.pdf) أو vaccinefinder.nyc.gov.
- للحفاظ على الحماية بشكل أفضل، اعتبر ما يلي:
 - تجنب أو قلل من الاتصال الحميمي أو الجنس مع شركاء مجهولين.
 - تجنب الحفلات الكبيرة والحفلات الساهرة حيث يمكنك أن تتعرض لاحتكاك حميم مطول مع عدة أشخاص.
 - تحدث مع شريكك الحميم أو شركائك حول ظهور الطفح الجلدي أو الأعراض المتوافقة مع جدري القردة واطلب إجراء الفحوصات أو العلاج.
 - اغسل يديك كثيرًا ولا تشارك الملابس أو المناشف أو فرش الأسنان.
 - قم بتنظيف يديك وألعاب الجنس والفراش والمناشف بشكل جيد بعد ممارسة الجنس.



ملاحظة: هذه الوثيقة مقدمة لأغراض معلوماتية عامة فقط، ولا تُعد بديلًا عن الاستشارة الطبية المهنية. جميع روابط المواقع محدثة حتى تاريخ 2024.08.21 وقابلة للتغيير.

ما الأعراض التي يجب مراقبتها؟



- إذا كنت تعاني من طفح جلدي أو قروح، اتصل بمقدم الرعاية الصحية فورًا. بعد التعرض، قد يستغرق ظهور الأعراض من بضعة أيام إلى أسابيع، ويمكن أن تستمر الأعراض من 2 إلى 4 أسابيع. تشمل أعراض جدري القروء ما يلي:
 - طفح جلدي أو قروح أو بثور على جسمك، وخاصة حول اليدين والقدمين والصدر والوجه والأعضاء التناسلية والشرج.
 - الحمى، الصداع، آلام العضلات، القشعريرة، التعب، وتورم العقد الليمفاوية.
- إذا كنت تعاني من هذه الأعراض، اتصل بمقدم الرعاية الصحية فورًا.

ماذا يجب أن أفعل إذا كنت مريضًا؟

- إذا كنت تشعر بالمرض، اتصل بمقدم الرعاية الصحية الذي يمكنه فحص أعراضك وإجراء الاختبارات اللازمة. أثناء فترة مرضك، تأكد من اتخاذ الاحتياطات التالية لحماية نفسك والآخرين حتى تلتئم جميع قروح جدري القروء لديك ويبدأ الجلد الجديد في التكون، وهو ما يستغرق عادةً من أسبوعين إلى أربعة أسابيع من ظهور القروح لأول مرة.
- يجب عليك:
 - عدم ممارسة الجنس أو أي اتصال جسدي حميم مع الآخرين.
 - غسل يديك كثيرًا بالصابون والماء أو استخدام معقم يدين يحتوي على الكحول بعد التلامس المباشر مع الطفح الجلدي أو القروح.
 - ابتعد عن الحيوانات الأليفة والمواشي (ولا تدعها تقترب من القمامة أو الفراش أو المناشف) لأنها يمكن أن تصاب بالفيروس أيضًا.
 - أثناء الإصابة بجدري القروء وظهور أعراض تشبه أعراض الإنفلونزا، يجب عليك عزل نفسك وتجنب الاتصال بالآخرين قدر الإمكان حتى تختفي الأعراض.
- إذا لم يكن لديك حمى أو قشعريرة أو أعراض تنفسية، يمكنك التواجد حول الآخرين أو خارج المنزل، ولكن يجب عليك:
 - تغطية الطفح الجلدي والقروح تمامًا بالملابس والقفايزات والضمادات.
 - ارتداء قناع وجه محكم.
 - الجلوس على بعد لا يقل عن 6 أقدام من الآخرين أثناء تناول الطعام أو الشرب.
 - تجنب الاتصال الجسدي مع الآخرين في الأماكن المزدحمة ووسائل النقل العامة.
 - امسح الأماكن العامة أو المشتركة باستخدام مطهر.
 - لا تشارك ملابسك أو المناشف أو السرير أو الفراش مع الآخرين، ولا تدعهم يلمسونها.
 - لا تشارك الأطباق أو الطعام أو المشروبات أو الأدوات.

الموارد

منظمة الصحة العالمية
who.int



مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها
أداة تحديد مواقع لقاح جدري القروء
cdc.gov/mpox



وزارة الصحة في ولاية نيويورك
health.ny.gov/mpox



دليل مكاتب المقاطعات في ولاية نيويورك
nysacho.org/directory



أداة البحث عن اللقاحات في مدينة نيويورك
vaccinefinder.nyc.gov

