

كيف تحمي نفسك والآخريين من جدري القروود

نظرًا لانتشار فيروس جدري القروود في مدينة نيويورك (New York City, NYC) في جميع أنحاء البلاد وعلى مستوى العالم، فربما تساعدك المعلومات التالية في حماية نفسك والآخريين من هذا الفيروس.

كيف ينتشر جدري القروود؟

في ظل التفشي الحالي، فإن فيروس جدري القروود:

- ينتشر بصفة أساسية أثناء ممارسة الجنس الفموي والشرجي والمهبلي وغير ذلك من أشكال الاتصال الحميم، على سبيل المثال لعق فتحة الشرج والمعانقة والتقبيل والعضّ والاحتضان والتدليك
- قد ينتشر من خلال الاتصال المباشر بطفح جلدي أو تقرحات لشخص مصاب بالفيروس، وملامسة الملابس أو الفراش أو المناشف أو الأغراض الأخرى التي يستخدمها، وكذلك التعامل معه وجهًا لوجه لفترة طويلة
- ينتشر عندما تظهر الأعراض على الأشخاص، لكن الخبراء ما زالوا يدرسون ما إذا كان ينتشر قبل أن تبدأ الأعراض أو بعد انتهائها
- قد ينتشر عن طريق السائل المنوي واللعاب والبراز (الفضلات) وسوائل الجسم الأخرى - لا يزال الخبراء يدرسون ما إذا كان ذلك ممكنًا

ماذا قد يحدث إذا أصبت بجدري القروود؟

في ظل التفشي الحالي، تندر حالات دخول المستشفى والوفاة بسبب الإصابة بجدري القروود. وأكثر الأعراض شيوعًا هو الطفح الجلدي أو التقرحات التي قد تبدو مثل حب الشباب أو البثور. وقد ينتشر الطفح الجلدي والتقرحات في الجسم بأكمله أو على أجزاء معينة منه، ويشمل ذلك حول الفم والأعضاء التناسلية وفتحة الشرج وداخلها، ويستمر الطفح الجلدي والتقرحات لمدة تتراوح بين أسبوعين إلى أربعة أسابيع. وقد يسبب الطفح الجلدي حكة شديدة ومؤلمة ومواجهة صعوبة في أداء الأنشطة اليومية. وقد تسبب التقرحات الموجودة في فتحة الشرج أو الإحليل صعوبة في الذهاب إلى الحمام. ويعاني بعض الأشخاص أيضًا من أعراض تشبه أعراض الأنفلونزا، مثل التهاب الحلق والحمى والإرهاق. وتشمل المضاعفات الناتجة عن عدوى جدري القروود التهاب بطانة المستقيم (التهاب المستقيم). وحتى بعد الشفاء من الفيروس، قد يعاني الأشخاص من ندبات في المكان الذي كانت توجد به تقرحات. ولا ندري ما إذا كان جدري القروود يسبب مشكلات صحية طويلة الأمد.

من هم الأكثر عرضة لخطر الإصابة بجدري القروود؟

قد يُصاب أي شخص بجدري القروود. ومع ذلك، وبناءً على الحالات الحالية، ينتشر الفيروس داخل الأوساط الاجتماعية للرجال المثليين ومزدوجي الميل الجنسي وغيرهم من الرجال الذين يمارسون الجنس مع رجال آخرين، والمتحولين جنسيًا، والأشخاص غير المتوافقين مع الهوية الجنسية، وكذلك الأشخاص غير المنتمين للثنائية الجنسية. وكذلك الأشخاص المنتمون إلى هذه الأوساط الاجتماعية الذين لديهم شركاء في الجنس متعددين أو مجهولين معرضون بشدة لخطر الفيروس. وتؤدي ممارسة الجنس مع شركاء مجهولين أو أي اتصال حميم آخر، ويشمل ذلك ممارسة الجنس مع الآخريين في الحفلات الصاخبة أو النوادي وحفلات الجنس أو في حمامات البخار أو من خلال التطبيقات عبر الإنترنت أو وسائل التواصل الاجتماعي، إلى زيادة خطر التعرض للفيروس. ونظرًا لأن جدري القروود قد ينتقل من خلال أي نوع من أنواع ملامسة الجلد للجلد لفترة طويلة، فإن الذهاب إلى النوادي والحفلات الصاخبة والحفلات الموسيقية والحفلات الكبيرة وغيرها من الفعاليات المزدحمة قد يزيد أيضًا من خطر التعرض للفيروس إذا كنت ترتدي أنت أو الآخرون ملابس تكشف بشرتكم.

من هم المعرضون بشدة لخطر الإصابة بمرض شديد بسبب جدري القروود؟

يُحتمل أن يكون الأشخاص الذين يعانون من مشكلات صحية تضعف جهازهم المناعي، ومنها فيروس نقص المناعة البشرية (HIV)، أو الحوامل، أو الأشخاص الذين لديهم تاريخ مرضي لالتهاب الجلد التأتبي (الإكزيما) أو بعض الأمراض الجلدية الأخرى، معرضين لخطر متزايد للإصابة بمرض شديد.

ما الذي يمكنني فعله لحماية نفسي؟

على الرغم من استمرار التفشي الحالي للفيروس، فإن أفضل طريقة لحماية نفسك من جدري القروود هي تجنب ممارسة الجنس وغيره من أشكال الاتصال الحميم مع شركاء في الجنس متعددين أو مجهولين.

وإذا قررت ممارسة الجنس أو أي اتصال حميم آخر، فقد تساعدك النصائح التالية في تقليل خطر إصابتك بالفيروس، حتى إذا كنت تلقيت اللقاح:

- قلل عدد شركائك في الجنس، خاصة أولئك الذين لا تعرفهم أو الذين لا تعرف تاريخهم الجنسي الحديث.

- تجنّب الذهاب إلى الحفلات الجنسية والحفلات الراقصة للمثليين والأماكن الأخرى التي يمارس فيها الآخرون الجنس والاتصال الحميم مع عدة أشخاص.
- أسأل شركائك في الجنس عما إذا كانوا يعانون من أعراض جدري القروود وعن تاريخهم الجنسي الحديث. وتذكّر أن بعض الأشخاص قد لا يعرفون أنهم مصابون بجدري القروود، خاصةً إذا لم تظهر عليهم سوى أعراض طفيفة أو أعراض يتم الخلط بينها وبين الأعراض الخاصة بمشكلات صحية أخرى.
- تجنّب ممارسة الجنس أو الاتصال الحميم مع أي شخص يشعر أنه مريض، خاصةً إذا كان لديه طفح جلدي أو تقرحات أو إذا تعرض مؤخرًا لفيروس جدري القروود.
- إذا قررت ممارسة الجنس أو أي اتصال حميم آخر مع شخص ما برغم مرضه، فننصحك بتغطية الطفح الجلدي والتقرحات بالكامل بالملابس أو الضمادات المربوطة بإحكام. وقد يقلل ذلك من انتشار الفيروس نتيجة ملامسة الطفح الجلدي أو التقرحات، ولكن قد تظل الطرق الأخرى لانتقال الفيروس ممكنة.
- نظرًا لاحتمالية انتقال الفيروس عن طريق السائل المنوي، فننصحك باستخدام الواقي الذكري اللاتكس أثناء ممارسة الجنس.
- تجنّب مشاركة المناشف أو الملابس أو أدوات إثارة الشهوة الجنسية أو الألعاب الجنسية أو فرش الأسنان.
- اغسل يديك وأدوات إثارة الشهوة الجنسية وأغطية الفراش. ويجب غسل الألعاب الجنسية بعد كل استخدام أو ممارسة للجنس.

ماذا أفعل إذا ظهرت عليّ الأعراض؟

- إذا ظهرت عليك أعراض جدري القروود، حتى لو كانت طفيفة، فننصحك بما يلي:
- اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك فورًا. وإذا لم يكن لديك مقدم رعاية صحية تتعامل معه، فاتصل بالرقم 311 لتوصيلك بأحد مواقع مؤسسة (NYC Health + Hospitals, H+H) في NYC أو للحصول على الرعاية الافتراضية السريعة (H+H Virtual Express Care). ويمكنك أيضًا زيارة nyc.gov/health/map للعثور على مقدم رعاية صحية بالقرب من مكانك. والرعاية متوفرة في NYC بغض النظر عن حالة الهجرة أو التغطية التأمينية أو القدرة على الدفع.
- تجنّب جميع أشكال الاتصال الجسدي الوثيق مع الآخرين، ومنهم الأشخاص الذين تعيش معهم. وكذلك تجنّب الذهاب إلى النوادي والحفلات والحانات والأماكن المزدحمة الأخرى.
- تعرّف على المزيد من المعلومات حول كيفية الاعتناء بنفسك وتقليل مخاطر انتشار الفيروس ونقله للآخرين من خلال

nyc.gov/monkeypox.

إذا كنت قد أصبت بجدري القروود مؤخرًا، فاستخدم الواقي الذكري اللاتكس أثناء ممارسة الجنس لمدة ثمانية أسابيع على الأقل بعد التئام الطفح الجلدي والتقرحات وتكوّن طبقة جديدة من الجلد - سيساعد ذلك في حماية شركائك في الجنس في حالة انتقال الفيروس عن طريق السائل المنوي.

ماذا عليّ أن أفعل إذا أخبرني شريك مارست معه علاقة حميمة أنه مصاب بجدري القروود؟

إذا خالطت مؤخرًا شخصًا مصابًا بجدري القروود، فننصحك بمراقبة ظهور الأعراض، وخاصةً ظهور طفح جلدي أو تقرحات جديدة في أي مكان من جسمك. وتفضّل بزيارة nyc.gov/monkeypox لمعرفة المزيد من المعلومات حول ما إذا كنت مؤهلًا لتلقي اللقاح، واتصل بالرقم 311 للحصول على معلومات حول الاختبار أو العلاج إذا ظهرت عليك الأعراض.

هل يوجد لقاح لجدري القروود؟

أعتمد لقاح JYNNEOS للأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 18 عامًا فأكثر للوقاية من جدري القروود. ويرى الخبراء أن اللقاح قد يساعد في حماية الأشخاص عندما يحصلون عليه قبل التعرض للفيروس، كما إنه يقلل من خطر العدوى أو المرض الشديد إذا تم إعطاؤه بعد فترة وجيزة من التعرض للفيروس. ومع ذلك لا نملك بيانات حقيقية حول مدى فعالية لقاح JYNNEOS في حماية الأشخاص من جدري القروود. لذلك من المهم مواصلة اتخاذ تدابير الوقاية الأخرى، حتى إذا تلقيت اللقاح، وخاصةً إذا كنت معرضًا بشدة لخطر الإصابة بمرض شديد بسبب جدري القروود. ولا تزال إمدادات اللقاح من الحكومة الفيدرالية محدودة، لكن NYC تطالب بتوفير إمدادات إضافية وتأمل في الحصول عليها قريبًا. وللبقاء على اطلاع دائم على مدى توافر اللقاح، أرسل كلمة MONKEYPOX إلى رقم 692-692 أو كلمة MONKEYPOXESP بالنسبة للغة الإسبانية.