

如何保護自己和他人免於猴痘感染

隨著猴痘在紐約市 (NYC)、全國和全球範圍內傳播，以下資訊可以幫助您保護自身和他人。

猴痘是如何傳播的？

在當前的疫情中，猴痘病毒：

- 主要傳播途徑為口交、肛交和陰道性交以及其他親密接觸，例如：調情、擁抱、接吻、啃咬、摟抱和按摩
- 可透過直接接觸病毒攜帶者的皮疹或瘡口，或觸碰他們的衣物、被褥、毛巾或使用過的其他物品，以及長時間的面對面接觸而傳播
- 可在人們出現症狀時傳播，但專家們仍在研究症狀開始前或結束後是否也會傳播
- 可能透過精液、唾液、糞便（大便）和其他體液傳播——專家們仍在研究這種情況是否存在

如果我得了猴痘，會怎樣？

在當前的疫情中，因猴痘而住院和死亡的情況很少。最常見的症狀是出現看起來可能像丘疹或水炮的皮疹或瘡口。皮疹和瘡口可能遍佈全身或出現在某些部位，包括生殖器、肛門和口腔的周圍和內部，並持續 2 至 4 週。皮疹可能極度瘙癢和疼痛，而影響日常活動。肛門或尿道內的瘡口會使人難以如廁。有些人還會出現類似流感的症狀，例如：喉嚨痛、發燒和疲勞。猴痘感染的併發症包括直腸內壁炎症（直腸炎）。即使痊癒後，人們在生過瘡的地方也會留下疤痕。我們不知道猴痘是否會導致長期健康問題。

哪些人感染猴痘的風險最高？

任何人都可能患上猴痘。然而，根據目前的病例，該病毒正在男同性戀者、雙性戀者和其他與男性發生性關係的男性人群、變性人群、非常規性別人群以及非二元性別人群的社交圈內傳播。在這些社交圈中，**有多個或匿名性伴侶**的人員處於接觸病毒的高風險之中。匿名性行為或其他親密接觸，包括與他人在狂歡派對、夜總會和性派對、桑拿浴室的接觸，或是與透過線上應用程式或社群媒體結識的人員的接觸，都會增加病毒接觸風險。由於猴痘可以透過任何類型的長時間肌膚接觸傳播，如果您或他人穿著曝露皮膚的衣服前往夜總會、狂歡派對、音樂會、大型聚會及其他擁擠的活動，風險也會增加。

哪些人患猴痘重症的風險高？

患有可削弱免疫系統的疾病（包括 HIV）的人員、懷孕人員、或有異位性皮膚炎（濕疹）病史或有某些其他皮膚病的人員，患重症的風險更高。

該如何保護自己？

在當前疫情持續的情況下，保護自己免於感染猴痘的最佳辦法是避免與多個或匿名伴侶發生性關係和其他親密接觸。

如果您選擇發生性行為或其他親密接觸，以下措施有助於降低您的風險（即使您已接種了疫苗）：

- 減少您的伴侶數量，特別是那些您不認識或不知其近期性史的伴侶。

- 避免參加性派對、巡迴派對和那些有人在與多人發生性關係和親密接觸的其他場所。
- 詢問您的伴侶是否有猴痘症狀以及他們最近的性史。切記，有些人可能不知道自己感染了猴痘，特別是在他們只有輕微症狀或是可能與其他疾病相混淆的症狀時。
- 不要與任何感覺不適的人員發生性關係或親密接觸，特別是在他們有皮疹或瘡口，或是於近期接觸過猴痘的情況下。
- 如果您選擇在某人患病期間與之發生性關係或其他親密接觸，請用衣物或密封繃帶覆蓋所有皮疹和瘡口。這樣可能減少因接觸皮疹或瘡口而造成的傳播，但病毒仍有可能透過其他方式傳播。
- 由於病毒有可能透過精液傳播，因此在性事中使用乳膠保險套。
- 不要共用毛巾、衣物、戀物用具、性玩具或牙刷。
- 要清洗您的雙手、戀物用具和床上用品。性玩具在每次使用或性事後，應加以清洗。

如果我有症狀，該怎麼辦？

如果您有猴痘症狀，即便是輕微症狀：

- 應立即致電您的健康照護提供者。如果您沒有提供者，請致電 **311** 聯繫紐約市健康醫療總局 (NYC Health + Hospitals, H+H) 的服務站點，或造訪 **H+H 虛擬快速護理 (H+H Virtual Express Care)**。您也可以造訪 nyc.gov/health/map，查找您附近的健康照護提供者。不論移民身份、保險承保範圍或支付能力如何，您都可以在紐約市獲得護理。
- 避免與他人有任何親密的身體接觸，包括與您一起生活的人。同時，避免前往夜總會、派對、酒吧和其他擁擠場所。
- 欲更多瞭解如何照顧自己及如何減少將病毒傳播給他人的風險，請造訪 nyc.gov/monkeypox。

如果您最近患過猴痘，在皮疹和瘡口癒合並形成新的皮層後的至少 **8** 週內，應在性事中使用乳膠保險套——這將有助於保護您的伴侶，防止病毒透過精液傳播。

如果與我有過親密接觸的伴侶告訴我他們患有猴痘，我應該怎麼辦？

如果您最近接觸過患有猴痘的人員，請注意觀察自身症狀，特別是身上任何一處有無出現新的皮疹或瘡口。請造訪 nyc.gov/monkeypox 瞭解關於您是否有資格接種疫苗的更多資訊，如果您出現症狀，請致電 **311** 詢問有關檢測或治療的資訊。

是否有猴痘疫苗？

JYNNEOS 疫苗已被批准用於 **18** 歲及以上人群接種，以預防猴痘。專家們認為，如果在接觸病毒之前接種，疫苗可起到保護作用；在接觸後不久接種，疫苗可減少感染或患重症的風險。然而，關於 JYNNEOS 疫苗在保護人們抵禦猴痘方面的效果如何，我們尚無真實世界數據。因此，即使您已接種了疫苗，特別是當您有患猴痘重症的高風險時，也應繼續採取其他預防措施，這一點依然至關重要。來自聯邦政府的疫苗供應仍然有限，但紐約市正在爭取增加供應，並希望儘快收到。如需瞭解疫苗供應相關的最新資訊，請傳送簡訊「**MONKEYPOX**」至 **692-692**，或傳送「**MONKEYPOXESP**」以獲得西班牙語資訊。