

Comment se protéger soi-même et protéger les autres de la variole du singe

La variole du singe se propage actuellement dans la ville de New York (New York City, NYC), à travers le pays et dans le monde. Voici les informations pour vous aider à vous protéger et à protéger les autres.

Comment la variole du singe se transmet-t-elle ?

Dans le cadre de l'épidémie actuelle, le virus de la variole du singe :

- Se transmet principalement lors de rapports sexuels oraux, anaux et vaginaux et d'autres contacts intimes tels que les anulingus, les câlins, les baisers, les morsures, les caresses et les massages
- Peut se transmettre par contact direct avec les lésions cutanées ou les plaies d'une personne infectée, par contact avec ses vêtements, ses draps, ses serviettes et autres objets qu'elle a utilisés, ainsi que lors d'un contact prolongé en face à face
- Se transmet lorsque les personnes ont des symptômes, mais des recherches sont en cours pour savoir si le virus se propage aussi avant l'apparition des symptômes et après leur fin
- Pourrait se transmettre par le sperme, la salive, les excréments (caca) et autres substances corporelles – des recherches sont également en cours pour savoir si cela est possible

Que se passe-t-il si je suis infecté par la variole du singe ?

Dans le cadre de l'épidémie actuelle, très peu de cas d'hospitalisation et de décès dus à la variole du singe ont été enregistrés. Les symptômes les plus fréquents sont les éruptions cutanées ou les lésions qui ressemblent à des boutons ou des cloques. L'éruption cutanée et les plaies peuvent être sur tout le corps ou uniquement sur certaines parties, notamment autour et à l'intérieur des organes génitaux, de l'anus et de la bouche, et durent deux à quatre semaines. L'éruption cutanée peut provoquer d'importantes démangeaisons et perturber le quotidien de la personne infectée. Des plaies dans l'anus ou dans l'urètre peuvent faire qu'aller aux toilettes devienne douloureux. Certaines personnes ont également des symptômes semblables à ceux de la grippe tels que des maux de gorge, de la fièvre et de la fatigue. Les complications à la suite d'une infection à la variole du singe comprennent l'inflammation de la muqueuse rectale (proctite). Même après leur rétablissement, les personnes peuvent toujours avoir des cicatrices dans les zones où elles avaient des plaies. Nous ne savons pas si la variole du singe peut entraîner des problèmes de santé à long terme.

Qui est le plus à risque de contracter la variole du singe ?

Tout le monde peut contracter la variole du singe. Toutefois, l'analyse des cas actuels montre que le virus se propage au sein des cercles sociaux des hommes gays, bisexuels et autres hommes qui ont des rapports sexuels avec des hommes, des personnes transgenres, des personnes de genre variant et des personnes non binaires. Les personnes appartenant à ces cercles sociaux qui ont des **partenaires sexuels multiples ou anonymes** présentent un risque élevé d'exposition. Le fait d'avoir des relations sexuelles anonymes ou d'autres contacts intimes, notamment avec des personnes lors de raves ou d'orgies, dans des clubs ou des saunas ou par l'intermédiaire d'applications en ligne ou des réseaux sociaux, augmente le risque d'exposition. La variole du singe se transmettant par tout type de contact prolongé avec la peau, se rendre dans des clubs, des raves, des concerts, de grandes fêtes et autres événements très fréquentés peut également accroître le risque dès lors que vous portez, ou que les autres portent, des vêtements qui exposent la peau.

Qui présente un risque élevé de développer une maladie grave à la suite d'une infection à la variole du singe ?

Les personnes qui ont des problèmes de santé qui affaiblissent leur système immunitaire, notamment celles vivant avec le VIH, les femmes enceintes ou les personnes qui ont des antécédents de dermatite atopique (eczéma) ou certaines autres affections cutanées peuvent être à risque accru de maladie grave.

Que puis-je faire pour me protéger ?

Dans la situation actuelle, l'épidémie continuant à se propager, la meilleure façon de se protéger de la variole du singe est d'éviter les rapports sexuels et autres contacts intimes avec des partenaires multiples ou anonymes.

Si vous choisissez d'avoir des rapports sexuels ou d'autres contacts intimes, les éléments suivants peuvent vous aider à réduire votre risque d'exposition, même si vous avez été vacciné :

- Réduisez le nombre de vos partenaires, en particulier ceux que vous ne connaissez pas ou dont vous ne connaissez pas les antécédents sexuels récents.
- Évitez les orgies, les circuits festifs et autres lieux où les personnes ont des rapports sexuels et autres contacts intimes avec plusieurs personnes.
- Demandez à vos partenaires s'ils ont des symptômes de la variole du singe ainsi que leurs antécédents sexuels récents. N'oubliez pas que certaines personnes peuvent ne pas savoir qu'elles ont la variole du singe, surtout si elles n'ont que des symptômes légers ou des symptômes qui peuvent être pris pour ceux d'autres problèmes de santé.
- N'ayez pas de rapports sexuels ou de contacts intimes avec une personne qui se sent mal, surtout si elle a des lésions cutanées ou des plaies ou a récemment été exposée à la variole du singe.
- Si vous choisissez d'avoir des rapports sexuels ou d'autres contacts intimes avec une personne alors qu'elle est malade, couvrez toutes les lésions et les plaies avec des vêtements ou un bandage étanche. Cela peut permettre d'éviter une infection par contact avec les lésions ou les plaies, mais ne vous protège pas contre les autres voies de transmission.
- Le virus pouvant possiblement se transmettre par le sperme, utilisez des préservatifs en latex pendant les rapports sexuels.
- N'utilisez pas les serviettes, les vêtements, les accessoires fétichistes, les sextoys ou les brosses à dents d'autres personnes, et ne prêtez pas les vôtres.
- Lavez-vous les mains et lavez également vos accessoires fétichistes et vos draps. Les sextoys doivent être lavés après chaque utilisation ou acte sexuel.

Que dois-je faire si j'ai des symptômes ?

Si vous avez des symptômes de la variole du singe, même s'ils sont légers :

- Appelez immédiatement votre professionnel de la santé. Si vous n'en avez pas, appelez le **311** pour être mis en relation avec un centre de soins Centres de soins de santé + Hôpitaux de NYC (NYC Health + Hospitals, H+H) ou pour avoir accès à une **consultation d'urgence à distance (H+H Virtual Express Care)**. Vous pouvez également vous rendre sur **nyc.gov/health/map** pour trouver le professionnel de santé le plus proche. À NYC, les soins sont disponibles quels que soient le statut d'immigration ou la situation financière.
- Évitez tout contact physique direct avec les autres, y compris les personnes avec lesquelles vous vivez. Évitez aussi d'aller à des fêtes ou de vous rendre dans des clubs, des bars et autres endroits très fréquentés.
- Pour en savoir plus sur la façon de prendre soin de vous et de réduire le risque de transmission du virus aux autres, rendez-vous sur : **nyc.gov/monkeypox**.

Si vous avez récemment eu la variole du singe, utilisez un préservatif en latex pendant au moins huit semaines après la cicatrisation des lésions cutanées et qu'une nouvelle couche de peau se soient formée – cela contribuera à protéger vos partenaires au cas où le virus pourrait se transmettre par le sperme.

Que dois-je faire si un partenaire avec qui j'ai eu un contact intime me dit qu'il a la variole du singe ?

Si vous avez été récemment exposé à une personne qui a la variole du singe, surveillez les symptômes, notamment toute nouvelle éruption cutanée ou plaie sur votre corps. Rendez-vous sur [nyc.gov/monkeypox](https://www.nyc.gov/monkeypox) pour savoir si vous êtes éligible à la vaccination, et appelez le **311** pour obtenir de l'information sur les tests ou les traitements disponibles si vous présentez des symptômes.

Existe-t-il un vaccin contre la variole du singe ?

Le vaccin JYNNEOS a été approuvé pour les personnes âgées de 18 ans et plus pour la prévention de la variole du singe. Selon les experts, le vaccin peut aider à protéger les personnes s'il est administré avant l'exposition au virus, et réduire le risque d'infection ou de maladie grave s'il est administré rapidement après une exposition. Toutefois, nous n'avons pas de données réelles sur l'efficacité du vaccin JYNNEOS à protéger les individus contre la variole du singe. Il est donc important d'appliquer d'autres mesures de prévention, même si vous êtes vacciné et surtout si vous êtes à haut risque de développer une forme grave de la maladie. Le stock de vaccins du gouvernement fédéral reste limité, mais NYC plaide actuellement en faveur d'un approvisionnement supplémentaire et espère qu'il se concrétisera bientôt. Pour rester informé sur la disponibilité des vaccins, envoyez MONKEYPOX au 692 692 ou MONKEYPOXESP pour des informations en espagnol.

Le Département de la santé de NYC peut modifier ses recommandations en fonction de l'évolution de la situation.

7.28.22 French