

Jak chronić siebie i innych przed małą ospą

Ze względu na rozprzestrzenianie się małej ospy w Mieście Nowy Jork (New York City, NYC), w całym kraju i na świecie, poniższe informacje mogą pomóc w ochronie siebie i innych.

Jak rozprzestrzenia się mała ospa?

W obecnej epidemii wirus małej ospy:

- Rozprzestrzenia się głównie podczas seksu oralnego, analnego i waginalnego oraz innych kontaktów intymnych, takich jak rimming, przytulanie, całowanie, gryzienie, pieszczoty i masaż.
- Może rozprzestrzeniać się poprzez bezpośredni kontakt z wysypką lub owrzodzeniami osoby, która jest zarażona wirusem; poprzez kontakt z odzieżą, pościelą, ręcznikami lub innymi przedmiotami, których używała; oraz poprzez długotrwały kontakt twarzą w twarz.
- Rozprzestrzenia się, z chwilą wystąpienia objawów, ale eksperci wciąż sprawdzają, czy rozprzestrzenia się przed wystąpieniem objawów, czy po ich ustąpieniu.
- Może rozprzestrzeniać się przez nasienie, ślinę, kał (kupę) i inne płyny ustrojowe - eksperci wciąż analizują, na ile jest to możliwe.

Co może się stać w przypadku zachorowania na małą ospę?

W obecnej epidemii hospitalizacja i śmierć z powodu małej ospy są rzadkie. Najczęstszym objawem jest wysypka lub owrzodzenia, które mogą wyglądać jak pryszczki lub pęcherze. Wysypka i owrzodzenia mogą występować na całym obszarze ciała lub na określonych jego częściach, w tym wokół i wewnątrz genitaliów, odbytu i ust, i utrzymują się przez dwa do czterech tygodni. Wysypka może być niezwykle swędząca i bolesna oraz utrudniać codziennych czynności. Owrzodzenia w odbycie lub cewce moczowej mogą utrudniać załatwianie swoich potrzeb w toalecie. U części osób występują również objawy grypopodobne, takie jak ból gardła, gorączka i zmęczenie. Powikłania po zakażeniu małą ospą obejmują zapalenie wyściółki odbytu (proctitis). Nawet po wyleczeniu, u niektórych osób mogą pojawić się blizny w miejscach, w których występowały owrzodzenia. Nie wiemy, czy mała ospa powoduje długotrwałe problemy zdrowotne.

Kto jest najbardziej narażony na zachorowanie na małą ospę?

Każdy może zachorować na małą ospę. Jednak na podstawie obecnych przypadków, wirus rozprzestrzenia się w kręgach społecznych gejów, osób biseksualnych i innych mężczyzn uprawiających seks z mężczyznami; osób transseksualnych; osób niezgodnych z płcią; osób niebinarnych. Osoby z tych kręgów społecznych, które mają **wielu lub anonimowych partnerów seksualnych**, są obarczone wysokim ryzykiem ekspozycji. Uprawianie anonimowego seksu lub innych intymnych kontaktów, w tym z osobami na rave'ach, w klubach i na sex party, w saunach lub za pośrednictwem aplikacji internetowych czy mediów społecznościowych, zwiększa ryzyko narażenia na kontakt. Ponieważ mała ospa może być przenoszona przez każdy rodzaj długotrwałego kontaktu skóra do skóry, chodzenie do klubów, rave, koncertów, dużych imprez i innych zatłoczonych wydarzeń może również zwiększyć ryzyko, jeśli ty lub inni noszą ubrania, które odsłaniają skórę.

Kto jest w grupie wysokiego ryzyka ciężkiej choroby wywołanej przez małą ospę?

U osób cierpiących na schorzenia osłabiające ich układ odpornościowy, w tym HIV, kobiet w ciąży lub osób, u których w przeszłości występowało atopowe zapalenie skóry (egzema) bądź pewne inne schorzenia skóry, może występować zwiększone ryzyko wystąpienia ciężkiego przebiegu choroby.

Co można zrobić, żeby się zabezpieczyć?

W czasie trwania obecnej epidemii najlepszym sposobem ochrony przed małpią ospą jest unikanie seksu i innych kontaktów intymnych z wieloma lub anonimowymi partnerami.

Osoby, które decydują się na seks lub inne kontakty intymne, mogą skorzystać z poniższych wskazówek, aby ograniczyć ryzyko, nawet jeśli zostały zaszczepione:

- Należy zmniejszyć liczbę partnerów, zwłaszcza tych, których nie znamy lub których ostatniej historii seksualnej nie znamy.
- Należy unikać imprez seksualnych, imprez „circuit” i innych miejsc, gdzie uprawia się seks i dochodzi do innych intymnych kontaktów z wieloma osobami.
- Należy zapytać swoich partnerów, czy mają objawy ospy małpiej i o ich niedawną historię seksualną. Należy pamiętać, że część osób może nie wiedzieć, że choruje na małpią ospę, zwłaszcza jeśli występują u nich tylko łagodne objawy lub objawy, które mogą być mylone z innymi schorzeniami.
- Nie należy uprawiać seksu ani utrzymywać kontaktów intymnych z osobami, które czują się źle, zwłaszcza jeśli mają wysypkę lub owrzodzenia lub były niedawno narażone na małpią ospę.
- Osoby, które zdecydują się na seks lub inny kontakt intymny z kimś podczas choroby, powinny przykryć wszystkie wysypki i owrzodzenia ubraniem lub szczelnym bandażem. Może to ograniczyć rozprzestrzenianie się choroby poprzez kontakt z wysypką lub owrzodzeniami, aczkolwiek możliwe są jeszcze inne metody przenoszenia choroby.
- Ze uwagi na to, że istnieje prawdopodobieństwo, że wirus może być przenoszony przez nasienie, podczas seksu należy używać lateksowych prezerwatyw.
- Nie należy udostępniać swoich ręczników, ubrań, sprzętu fetyszowego, zabawek seksualnych ani szczoteczki do zębów.
- Należy umyć ręce, przybory fetyszystyczne i pościel. Zabawki seksualne należy myć po każdorazowym użyciu lub akcie seksualnym.

Co należy zrobić w przypadku wystąpienia objawów?

W przypadku wystąpienia objawów małpiej ospy, nawet jeśli są one łagodne:

- Należy natychmiast skontaktować się z lekarzem. Osoby nieposiadające go mogą zadzwonić pod numer 311, aby połączyć się z lokalizacją szpitala NYC Zdrowie + Szpitale (NYC Health + Hospitals, H+H) lub aby uzyskać dostęp do **Wirtualna opieka ekspresowa H+H (H+H Virtual Express Care)**. Aby znaleźć świadczeniodawcę w pobliżu swego miejsca zamieszkania, można również odwiedzić stronę nyc.gov/health/map. Opieka jest dostępna w NYC bez względu na status imigracyjny, ubezpieczenie lub zdolność do zapłaty.
- Należy unikać wszelkich bliskich kontaktów fizycznych z otoczeniem, w tym z osobami, z którymi się mieszka. Ponadto należy unikać klubów, imprez, barów i innych zatłoczonych miejsc.
- Więcej informacji o tym, jak dbać o siebie i zmniejszyć ryzyko rozprzestrzeniania się wirusa do innych udostępniono na stronie nyc.gov/health/monkeypox.

Osoby, które niedawno chorowały na małpią ospę, powinny używać lateksowej prezerwatywy podczas stosunku przez co najmniej osiem tygodni po zagojeniu się wysypki i owrzodzeń oraz wytworzeniu się nowej warstwy skóry - pomoże to chronić partnerów na wypadek, gdyby wirus zdołał przenieść się przez nasienie.

Co należy zrobić, jeśli mój intymny partner powie mi, że ma małpią ospę?

Osoby, które były ostatnio narażone na kontakt z osobą chorą na małpią ospę, powinny obserwować objawy, zwłaszcza nową wysypkę lub owrzodzenia w dowolnym miejscu na ciele. Aby uzyskać dodatkowe informacje na temat możliwości zaszczepienia się, należy wejść na stronę nyc.gov/health/monkeypox, a

w przypadku wystąpienia objawów, należy zadzwonić pod numer **311**, aby uzyskać informacje na temat testów lub leczenia.

Czy istnieje szczepionka na małą ospę?

Do zapobiegania małej ospie zatwierdzono szczepionkę JYNNEOS dla osób w wieku 18 lat i starszych. Zdaniem ekspertów szczepionka może pomóc zabezpieczyć przed zakażeniem wirusem lub ciężkiej postaci choroby, jeśli zostanie podana przed lub zaraz po zakażeniu. Nie posiadamy jednak rzeczywistych danych na temat tego, jak dobrze szczepionka JYNNEOS chroni ludzi przed małą ospą. Dlatego należy kontynuować stosowanie innych środków zapobiegawczych, nawet w przypadku osób zaszczepionych, zwłaszcza w przypadku wysokiego ryzyka ciężkiego przebiegu choroby wywołanej przez małą ospę. Dostawy szczepionek od rządu federalnego pozostają ograniczone, ale NYC zabiega o dodatkowe dostawy i liczymy, że zostaną one wkrótce dostarczone. Aby być na bieżąco z dostępnością szczepionek, należy wysłać wiadomość tekstową o treści MONKEYPOX pod numer 692-692 lub MONKEYPOXESP, aby uzyskać informacje w języku hiszpańskim.

Wydział Zdrowia NYC może zmienić zalecenia w miarę rozwoju sytuacji.

7.28.22 Polish