

如何保护自己和他人免于猴痘感染

随着猴痘在纽约市 (NYC)、全国和全球范围内传播，以下信息可以帮助您保护自身和他人。

猴痘是如何传播的？

在当前的疫情中，猴痘病毒：

- 主要传播途径为口交、肛交和阴道性交以及其他亲密接触，例如：调情、拥抱、接吻、啃咬、搂抱和按摩
- 可通过直接接触病毒携带者的皮疹或疮口，或触碰他们的衣物、被褥、毛巾或使用过的其他物品，以及长时间的面对面接触而传播
- 可在人们出现症状时传播，但专家们仍在研究症状开始前或结束后是否也会传播
- 可能通过精液、唾液、粪便（大便）和其他体液传播——专家们仍在研究这种情况是否存在

如果我得了猴痘，会怎样？

在当前的疫情中，因猴痘而住院和死亡的情况很少。最常见的症状是出现看起来可能像丘疹或水疱的皮疹或疮口。皮疹和疮口可能遍布全身或出现在某些部位，包括生殖器、肛门和口腔的周围和内部，并持续 2 至 4 周。皮疹可能极度瘙痒和疼痛，而影响日常活动。肛门或尿道内的疮口会使人难以如厕。有些人还会出现类似流感的症状，例如：喉咙痛、发烧和疲劳。猴痘感染的并发症包括直肠内壁炎症（直肠炎）。即使痊愈后，人们在生过疮的地方也会留下疤痕。我们不知道猴痘是否会导致长期健康问题。

哪些人感染猴痘的风险最高？

任何人都可能患上猴痘。然而，根据目前的病例，该病毒正在男同性恋者、双性恋者和其他与男性发生性关系的男性人群、变性人群、非常规性别人群以及非二元性别人群的社交圈内传播。在这些社交圈中，**有多个或匿名性伴侣**的人员处于接触病毒的高风险之中。匿名性行为或其他亲密接触，包括与他人狂欢派对、夜总会和性派对、桑拿浴室的接触，或是与通过在线应用程序或社交媒体结识的人员的接触，都会增加病毒接触风险。由于猴痘可以通过任何类型的长时间肌肤接触传播，如果您或他人穿着暴露皮肤的衣服前往夜总会、狂欢派对、音乐会、大型聚会及其他拥挤的活动，风险也会增加。

哪些人患猴痘重症的风险高？

患有可削弱免疫系统的疾病（包括艾滋病毒 (HIV)）的人员、怀孕人员、或有特应性皮炎（湿疹）病史或有某些其他皮肤病的人员，患重症的风险更高。

该如何保护自己？

在当前疫情持续的情况下，保护自己免于感染猴痘的最佳办法是避免与多个或匿名伴侣发生性关系和其他亲密接触。

如果您选择发生性行为或其他亲密接触，以下措施有助于降低您的风险（即使您已接种了疫苗）：

- 减少您的伴侣数量，特别是那些您不认识或不知其近期性史的伴侣。
- 避免参加性派对、巡回派对和那些有人在与多人发生性关系和亲密接触的其他场所。

- 询问您的伴侣是否有猴痘症状以及他们最近的性史。切记，有些人可能不知道自己感染了猴痘，特别是在他们只有轻微症状或是可能与其他疾病相混淆的症状时。
- 不要与任何感觉不适的人员发生性关系或亲密接触，特别是在他们有皮疹或疮口，或是于近期接触过猴痘的情况下。
- 如果您选择在某人患病期间与之发生性关系或其他亲密接触，请用衣物或密封绷带覆盖所有皮疹和疮口。这样可能减少因接触皮疹或疮口而造成的传播，但病毒仍有可能通过其他方式传播。
- 由于病毒有可能通过精液传播，因此在性事中使用乳胶避孕套。
- 不要共享毛巾、衣物、恋物用具、性玩具或牙刷。
- 要清洗您的双手、恋物用具和床上用品。性玩具在每次使用或性事后，应加以清洗。

如果我有症状，该怎么办？

如果您有猴痘症状，即便是轻微症状：

- 应立即致电您的医疗保健提供者。如果您没有提供者，请致电 **311** 联系纽约市健康与医院管理局 (NYC Health + Hospitals, H+H) 的服务站点，或访问 **H+H 虚拟快速护理 (H+H Virtual Express Care)**。您也可以访问 nyc.gov/health/map，查找您附近的医疗保健提供者。不论移民身份、保险承保范围或支付能力如何，您都可以在纽约市获得护理。
- 避免与他人有任何亲密的身体接触，包括与您一起生活的人。同时，避免前往夜总会、派对、酒吧和其他拥挤场所。
- 欲更多了解如何照顾自己及如何减少将病毒传播给他人的风险，请访问 nyc.gov/monkeypox。

如果您最近患过猴痘，在皮疹和疮口愈合并形成新的皮层后的至少 8 周内，应在性事中使用乳胶避孕套——这将有助于保护您的伴侣，防止病毒通过精液传播。

如果与我有过亲密接触的伴侣告诉我他们患有猴痘，我应该怎么办？

如果您最近接触过患有猴痘的人员，请注意观察自身症状，特别是身上任何一处有无出现新的皮疹或疮口。请访问 nyc.gov/monkeypox 了解关于您是否有资格接种疫苗的更多信息，如果您出现症状，请致电 **311** 询问有关检测或治疗的信息。

是否有猴痘疫苗？

JYNNEOS 疫苗已被批准用于 18 岁及以上人群接种，以预防猴痘。专家们认为，如果在接触病毒之前接种，疫苗可起到保护作用；在接触后不久接种，疫苗可减少感染或患重症的风险。然而，关于 JYNNEOS 疫苗在保护人们抵御猴痘方面的效果如何，我们尚无真实世界数据。因此，即使您已接种了疫苗，特别是当您有患猴痘重症的高风险时，也应继续采取其他预防措施，这一点依然至关重要。来自联邦政府的疫苗供应仍然有限，但纽约市正在争取增加供应，并希望尽快收到。如需了解疫苗供应相关的最新信息，请发送短信“MONKEYPOX”至 692-692，或发送“MONKEYPOXESP”以获得西班牙语信息。