

# هرکسی می‌تواند به آبله میمون مبتلا شود

آبله میمون یک بیماری مسری است که عامل سرایت آن ویروس آبله میمون است. هرکسی که تماس نزدیک یا شخصی با فرد مبتلا به آبله میمون داشته باشد در معرض خطر است.

## آبله میمون چگونه سرایت پیدا می‌کند:

- گفته می‌شود که آبله میمون با تماس نزدیک، نزدیک جنسی و/یا طولانی از جمله در موارد زیر سرایت پیدا می‌کند:
- تماس مستقیم پوست با پوست دارای دانه های سرخ پوستی، زخم خشک شده یا مایعات بدن شخص مبتلا به آبله میمون
- تماس با اشیاء و پارچه‌هایی که توسط شخص مبتلا به آبله میمون استفاده شده باشد
- تماس با ترشحات دستگاه تنفسی شخص مبتلا به آبله میمون

این موارد می‌تواند از راه های زیر رخ دهد:

- رابطه جنسی و تماس نزدیک جنسی دیگر، از جمله بوسیدن، ماساژ، نوازش کردن
  - استفاده مشترک از پارچه و اشیاء (نظیر لباس، جای خواب، حوله و اسباب‌بازی جنسی) که تمیز نشده باشند
  - تماس رودرروی طولانی و نزدیک از جمله گفتگوی رودرروی بسیار نزدیک برای مدت طولانی (حدود 3 ساعت یا بیشتر)
  - زندگی در یک خانه با فرد مبتلا به آبله میمون، استفاده مشترک از تخت خواب یا مراقبت از او
- شخص مبتلا به آبله میمون از زمان شروع علائم تا بهبود یافتن دانه های سرخ پوستی و افتادن زخم های خشک شده و تا وقتی که لایه جدیدی از پوست به وجود آید، می‌تواند آن را به دیگران سرایت دهد. این مدت معمولاً 2 تا 4 هفته طول می‌کشد.
- شخص باردار اگر مبتلا به آبله میمون باشد می‌تواند این ویروس را از طریق جفت به جنین سرایت دهد.
- آبله میمون از طریق محاوره معمولی یا از طریق گذر از کنار شخص مبتلا سرایت نمی‌کند.

## چگونه از ابتلا به آبله میمون پیشگیری کنیم:

### 1 از تماس پوست به پوست یا طولانی مدت با فردی که علائم آبله میمون دارد خودداری کنید

- دانه های سرخ پوستی یا زخم خشک شده روی بدن آنها را مستقیماً لمس نکنید.
- از بوسیدن و بغل کردن، نوازش کردن یا داشتن رابطه جنسی (دهانی، مقعدی و واژنی) با آنها خودداری کنید.

### 2 از لمس کردن اشیاء و مواد ناپاک استفاده شده توسط فرد دارای علائم آبله میمون خودداری کنید

- از استفاده مشترک از تخت خواب، حوله، لباس یا پتو خودداری کنید، مگر اینکه شسته شده باشند.

### 3 دستان خود را مرتب بشویید

- از آب و صابون یا ضدعفونی کننده‌های دست بر پایه الکل استفاده کنید.

### 4 در صورت واجد شرایط بودن، واکسن بزنید

- افراد در معرض خطر شدید ابتلا به آبله میمون می‌توانند واکسن بزنند تا به کاهش خطر مبتلا شدن آنها کمک شود.