



1. آبله میمون چیست؟

آبله میمون یک بیماری مسری است که توسط ویروس آبله میمون ایجاد می شود. این بیماری در سال 1958 هنگامی کشف شد که یک شبهه بیماری آبله در بین گروهی از میمون‌هایی که برای تحقیق نگهداری می شدند، دو بار شیوع پیدا کرد. اولین مورد آبله میمون در انسان، در سال 1970 به ثبت رسید. این بیماری تا ماه می 2022 به ندرت در ایالات متحده یا بسیاری از کشورهای دیگر مشاهده شده بود.

ویروس آبله میمون دو نوع است. نوعی که در حال حاضر در ایالات متحده وجود دارد، شدت کمتری دارد. شایع ترین علامت آن دانه‌های سرخ پوستی است که ممکن است با علائمی شبیه آنفولانزا همراه بوده یا همراه نباشد. بیشتر افراد نیازی به مراقبت‌های بیمارستانی ندارند و در عرض 2-4 هفته بهبودی حاصل می کنند. برای آبله میمون، واکسن و درمان ضد ویروس در دسترس است.

2. نشانه ها و علائم آبله میمون چه هستند؟

علائم آبله میمون معمولاً در عرض 3 هفته پس از قرار گرفتن در معرض ویروس شروع می شود.

شایعترین علامت، ظهور دانه‌های سرخ پوستی است که ممکن است:

- شبیه برجستگی، جوش، تاول یا پوسته زخم خشک شده باشند و پیش از بهبودی چندین مرحله را طی خواهند کرد. به طور کلی، دانه‌های سرخ پوستی به صورت لکه‌های سرخ و مسطح ظاهر و سپس به برجستگی تبدیل می شوند. بعد، ممکن است این برجستگی با مایعی پر شود که به چرک تبدیل می شود. پس از آن، برجستگی به پوسته سخت بدل خواهد شد.
- رو یا نزدیک به اندام تناسلی (آلت تناسلی، بیضه‌ها، لب‌های واژن و واژن)، مقعد (سوراخ)، دهان، یا سایر اندام‌ها مانند دست، پنجه‌های پا، قفسه سینه و صورت باشند.
- روی تمام بدن پراکنده یا محدود به یک ناحیه باشد. ممکن است فقط چندتایی برجستگی یا تاول باشند.
- دردناک بوده و/یا خارش داشته باشد. برخی از افراد درد شدیدی دارند، به ویژه اگر دانه‌های سرخ پوستی داخل دهان یا مقعد آنها باشد.

علاوه بر دانه‌های سرخ پوستی، افراد ممکن است که علائمی مانند آنفولانزا نیز بروز دهند. این علائم می توانند 1-4 روز قبل یا بعد از پیدا شدن دانه‌های سرخ پوستی ظاهر شوند. علائم شامل تب/الرز، تورم گره های لنفاوی، خستگی مفرط، دردهای عضلانی و سردرد است. بیشتر افرادی که به آبله میمون دچار می شوند، در عرض 2-4 هفته بهبود می یابند.

3. آبله میمون چگونه منتشر می شود؟

معلوم شده است که آبله میمون از طریق تماس نزدیک و/یا طولانی مدت با فرد مبتلا به آبله میمون منتقل می شود. از جمله:

- تماس مستقیم پوست-به-پوست با دانه‌های سرخ پوستی، پوسته زخم خشک شده، یا مایعات بدن شخص مبتلا به آبله میمون
- تماس با اشیاء و پارچه هایی که توسط فرد مبتلا به آبله میمون استفاده شده اند.
- تماس با ترشحات تنفسی فرد مبتلا به آبله میمون

این امر می تواند به اینگونه رخ دهد:

- آمیزش جنسی یا دیگر تماس جنسی، از جمله بوسیدن، ماساژ دادن، به آغوش کشیدن
- اشتراک پارچه ها یا اشیاء (از قبیل لباس، رختخواب، حوله، اسباب بازی های جنسی)
- تماس طولانی نزدیک چهره-به-چهره، از قبیل صحبت کردن بسیار نزدیک چهره به چهره به مدت طولانی (حدود 3 ساعت یا بیشتر)



- زندگی در یک خانه، تخت مشترک، یا مراقبت از فرد مبتلا به آبله میمون

شخص مبتلا به آبله میمون از زمانی که علائم بیماری در او ظاهر می‌شود تا زمانی که دانه‌های سرخ پوستی کاملاً بهبود پیدا کنند، همه پوسته‌های سخت بیفتند و قشر تازه‌ای از پوست شکل بگیرد، می‌تواند آلودگی را به دیگران سرایت دهد. این دوره معمولاً بین 2 تا 4 هفته طول می‌کشد.

فرد باردار مبتلا به آبله میمون می‌تواند ویروس را از طریق جفت به جنین خود منتقل کند.

آبله میمون بسیار کمتر از کووید-19 واگیردار است. این بیماری با صحبت کردن معمولی یا با گذر از کنار شخص مبتلا، سرایت نمی‌کند.

دانشمندان هنوز در حال تحقیق بیشتر در مورد چگونگی انتشار آبله میمون هستند، از جمله موارد زیر:

- آیا زمانی که فرد **علائمی** ندارد، ویروس می‌تواند پخش شود،
- هر چند وقت یکبار از طریق ترشحات تنفسی پخش می‌شود، و
- هر نوع تعامل یا رفتار دیگری که ممکن است افراد را در معرض خطر بیشتری قرار دهد.

برای جزئیات بیشتر و آخرین اطلاعات به ph.lacounty.gov/monkeypox مراجعه کنید.

4. چه کسی در خطر ابتلا به آبله میمون است؟

در شیوع کنونی این بیماری در ایالات متحده، اکثریت قریب به اتفاق افرادی که ابتلا به آبله میمون در آنها تشخیص داده شده است، مردانی هستند که آمیزش جنسی یا تماس نزدیک جنسی با مردان دیگری را گزارش کرده‌اند. اما هر فردی فارغ از گرایش جنسی یا هویت جنسی، که تماس نزدیک و شخصی با فرد مبتلا به آبله میمون داشته باشد، در معرض خطر است.

از آنجایی که این یک شیوع جدید است، سازمان‌های کشوری و بین‌المللی بهداشت عمومی، هنوز در حال یادگیری موقعیت‌ها یا رفتارهایی هستند که ممکن است افراد را در معرض خطر بیشتری قرار دهند. با جمع‌آوری اطلاعات بیشتر، به اشتراک گذاری آنها ادامه خواهیم داد.

5. آبله میمون چگونه معالجه می‌شود؟

بسیاری از کسانی که به آبله میمون دچار می‌شوند، بیماری خفیفی دارند و بدون هیچ گونه درمان ضد ویروسی، معمولاً ظرف 2 تا 4 هفته بهبود می‌یابند. هیچ داروی مورد تایید FDA بخصوص درمان آبله میمون وجود ندارد. اما از یک داروی ضد ویروسی مورد تایید FDA به نام تکوویریمات (tecovirimat) یا تی‌پاکس (TPOXX)، که برای درمان آبله استفاده می‌شود، می‌توان برای درمان افراد مبتلا به آبله میمون نیز استفاده کرد. می‌توان تی‌پاکس (TPOXX) را برای افرادی که به آبله میمون شدید مبتلا شده‌اند، مثلاً ضایعاتی در نواحی حساس دارند یا دردهایی دارند که با داروهای بدون نسخه قابل کنترل نیستند، تجویز کرد. نیز می‌توان آنرا به کسانی داد که بیشتر در معرض ابتلا به نوع شدید بیماری هستند. (به سؤال زیر مراجعه کنید).

اگر شما آبله میمون دارید، پزشک شما می‌تواند داروهایی را نیز تجویز کند که مربوط به آبله میمون نیستند ولی می‌توانند به کاهش درد و تحریک ناشی از خارش دانه‌ها یا زخم‌ها کمک کنند. برای اطلاعات در مورد چگونگی اداره علائم خود، از تارنمای CDC www.cdc.gov **اگر بیمار هستید چه بکنید** دیدن کنید.

6. آبله میمون شدید چگونه است؟

اکثر افراد مبتلا به آبله میمون بیماری خفیفی دارند، اما برای برخی افراد، این بیماری می‌تواند جدی باشد. علائم آبله میمون شدید می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- دانه‌های سرخ پوستی یا زخم‌هایی رو یا نزدیک چشم‌ها
- دانه‌های سرخ پوستی که در تمام بدن پخش می‌شوند یا با هم می‌آمیزند
- درد در ناحیه مقعد (نشیمنگاه) که رفتن به دستشویی را دشوار می‌سازد
- درد در دهان که خوردن و آشامیدن را سخت می‌کند



• علائمی که با گذشت زمان بدتر می‌شوند یا بهبود نمی‌یابند

اگر هر یک از این علائم را مشاهده کردید یا نگران ابتلای شدید به آبله میمون هستید، بلافاصله کمک پزشکی بگیرید.

7. چه کسی در معرض خطر بیشتر برای ابتلای شدیدتر به این بیماری است؟

بر اساس آنچه از شیوع‌های قبلی آبله میمون می‌دانیم، گروه‌های زیر در صورت آلودگی در معرض خطر بیشتری برای ابتلای شدیدتر به آبله میمون هستند. ما هنوز از میزان خطر آنها برای بیماری شدید در صورت ابتلا در طول شیوع فعلی اطلاعی نداریم.

- افراد دارای نقص ایمنی (بدلیل، معالجه، بیماری، یا عفونت سیستم ایمنی ضعیف دارند)
- افرادی که سابقه اگزما یا عوارض دیگر پوستی دارند
- کودکان زیر 8 سال
- افرادی که باردار یا شیرده هستند

در طول این شیوع، اکثر افراد مبتلا به آبله میمون بزرگسالان بوده اند و نیازی به بستری شدن در بیمارستان نداشته‌اند.

8. اگر گمان کنم که آبله میمون دارم چکار باید بکنم؟

در صورت بروز دانه‌های پوستی یا ضایعات جدید غیر قابل توجه در هر قسمت از بدن، بلافاصله با پزشک خود تماس بگیرید. به ویژه اگر در مواجهه با شخص مبتلا یا مشکوک به ابتلای آبله میمون بوده اید، انجام این کار مهم است. تمام قسمت‌های بدن که دانه سرخ پوستی زده است را با لباس، دستکش و/یا باند بپوشانید و اقدامات لازم را برای محافظت از دیگران انجام دهید. این شامل پرهیز از تماس پوست با پوست و تماس جنسی جسمی با دیگران است تا زمانی که توسط پزشک معاینه بشوید. هنگام مراجعه به پزشک حتماً ماسک بزنید.

اگر پزشک یا بیمه درمانی ندارید، با مرکز تلفن اداره بهداشت عمومی به شماره 1-833-540-0473 تماس بگیرید (روزانه باز از 8:00 صبح تا 8:30 شب). اگر دانه‌های سرخ پوستی دارید، می‌توانید به خدمات کلینیک‌های سلامت جنسی اداره بهداشت عمومی نیز مراجعه کنید (برنامه زمانی را [اینجا](#) ببینید).

تا زمانی که یقین حاصل کنید که به آبله میمون مبتلا نیستید، با دور نگهداشتن خود از دیگران، اقدام به کاهش خطر انتشار آلودگی کنید. به [دستورالعمل‌های جداسازی برای افراد مبتلا به آبله میمون](#) مراجعه کنید.

9. آزمایش آبله میمون چگونه است؟

اگر دانه‌های سرخ پوستی دارید که ممکن است به دلیل آبله میمون باشد، پزشک شما را معاینه خواهد کرد. بر اساس ارزیابی آنها، ممکن است از دانه‌های شما برای آزمایش، نمونه بگیرند. نمونه‌ها به آزمایشگاه فرستاده شده و نتیجه آزمایش پس از چند روز معلوم خواهد شد. در حال حاضر هیچ گونه آزمایش شخصی یا آزمایش خانگی برای آبله میمون وجود ندارد.

تا زمانی که یقین حاصل نکرده‌اید که آبله میمون ندارید، مهم است که از [دستورالعمل‌های جداسازی آبله میمون](#) پیروی کنید.

10. اگر تشخیص داده شود که به آبله میمون مبتلا هستم چه باید بکنم؟

اگر تشخیص داده شد که شما به آبله میمون مبتلا شده‌اید، باید برای محافظت از دیگران، اقدام به جداسازی خود کنید. از [دستورالعمل‌های جداسازی افراد مبتلا به آبله میمون](#) که به چندین زبان در ph.lacounty.gov/monkeypox موجود است، پیروی کنید.

با شرکای جنسی خود و هر فردی که از زمان شروع علائم با آنها تماس نزدیک، جنسی و/یا طولانی داشته‌اید، تماس بگیرید. این کار را فوراً انجام دهید تا آنها [واکسینه شدن](#) را در نظر گیرند (اگر تا به حال برای آبله میمون واکسینه نشده‌اند). واکسینه شدن بعد از مواجهه ممکن است از آبله میمون پیشگیری



کند یا شدت بیماری را کمتر کند.

لطفاً به تلفن‌های اداره بهداشت عمومی پاسخ دهید. آنها با شما تماس خواهند گرفت تا درباره فعالیت‌هایی که پیش و پس از ظهور علائم داشته‌اید، از شما پرسش‌هایی بکنند. سعی بر این است که چگونگی قرار گرفتن شما در معرض آبله میمون تعیین شود و کمک به شناسایی افراد دیگری کند که ممکن است در معرض مواجهه قرار گرفته باشند.

11. چگونه می‌توان از آبله میمون پیشگیری کرد؟

برای جلوگیری از انتشار آبله میمون چندین راه وجود دارد:

- اگر واجد شرایط هستید واکسینه شوید (زیر را رؤیت کنید)
- از تماس بسیار نزدیک و/یا طولانی با فردی که علائم آبله میمون دارد، خودداری کنید، به ویژه از:
 - رابطه جنسی دهانی، مقعدی، واژنی یا لمس آلات تناسلی یا مقعد
 - بغل کردن، در آغوش گرفتن، ماساژ دادن، بوسیدن
 - تماس پوست به- پوست با دانه‌های سرخ روی بدن آنها
 - به اشتراک گذاشتن حوله، لباس، رختخواب، پتو، یا سایر اشیاء و اقلام (مانند مسواک، فنجان، وسایل غذاخوری و اسباب بازی‌های جنسی) که تمیز نشده باشند.
 - صحبت بسیار نزدیک چهره به چهره برای مدت طولانی (حدود 3 ساعت یا بیشتر).
- دست‌های خود را مرتب با آب و صابون بشویید یا از ضدعفونی‌کننده‌های با پایه الکلی استفاده کنید. این کار به ویژه قبل از غذا خوردن و بعد از استفاده از سرویس بهداشتی، بسیار اهمیت دارد. با دست‌های شسته نشده، صورت خود را لمس نکنید.
- اگر نمی‌توانید از تماس نزدیک با فردی که علائم آبله میمون دارد اجتناب کنید، از تجهیزات حفاظتی مناسب (ماسک، دستکش و روپوش) استفاده کنید.

12. راه‌های دیگر کاهش خطر ابتلا به آبله میمون چیست؟

افراد می‌توانند برای کاهش خطر ابتلا به آبله میمون، کارهای زیر را انجام دهند:

- درباره هر گونه بیماری اخیر و جدید یا زخم‌ها یا دانه‌های سرخ پوستی غیر قابل توجیه از جمله روی آلات تناسلی یا مقعد، با شریک (شرکای جنسی خود صحبت کنید. از رابطه جنسی یا تماس پوست-به- پوست با هر شریکی که نشانه‌های آبله میمون دارد یا ابتلای او به آبله میمون تشخیص داده شده است، بپرهیزید.
 - وسایل غذاخوری یا فنجان، حوله، رختخواب یا لباس‌های شسته نشده را با هم به اشتراک نگذارید.
 - وقتی به میان جمع می‌روید، پوست در معرض دید را بپوشانید.
 - از کاندوم استفاده کنید. کاندوم به تنهایی برای جلوگیری از آبله میمون کافی نیست اما ممکن است خطر را کاهش داده و به پیشگیری از ظهور زخم در ناحیه‌های حساس مانند مقعد، دهان یا اندام تناسلی کمک کند.
 - تعداد شریک‌های جنسی را کاهش دهید.
 - از فعالیت‌های خطرناکتر مانند رابطه جنسی با افراد ناشناس و شرکت در مهمانی‌های جنسی خودداری کنید.
 - از رفتن به اماکنی که مردم کمترین لباس را می‌پوشند و تماس مستقیم، جنسی و پوست-به-پوست برقرار می‌کنند، مانند اجتماعات هیجانی جوانان (rave)، مهمانی‌ها یا کلوب‌ها خودداری کنید. اگر در این گردهمایی‌ها یا رویدادها شرکت می‌کنید، پوست در معرض دید را بپوشانید تا تماس پوست-به- پوست را تا حد ممکن کاهش دهید. رویدادهایی که در آن افراد لباس کامل پوشیده‌اند و بعید است که تماس طولانی مدت پوست-به- پوست داشته باشند، ایمن تر هستند اما به خاطر داشته باشید که کارهایی مانند بوسیدن نیز ممکن است باعث انتشار آبله میمون شود.
- برای اطلاعات بیشتر به تارنمای CDC، [رابطه جنسی ایمن تر، گردهمایی‌های اجتماعی و آبله میمون](#) مراجعه کنید.



13. آیا آبله میمون واکسن دارد؟

بله. برای پیشگیری از آبله میمون در افراد 18 سال و بالاتر، واکسنی بنام جینئوس (JYNNEOS) که مورد تایید FDA قرار گرفته است، وجود دارد. برای افراد زیر 18 سال نیز این واکسن با مجوز استفاده اضطراری (EUA) FDA در دسترس است. این واکسن دو دوز دارد. پس از زدن دوز دوم واکسن جینئوس (JYNNEOS)، 14 روز طول می کشد تا بهترین پاسخ ایمنی به واکسن ایجاد شود. اما حتی دریافت یک دوز نیز می تواند تا حدی محافظت ایجاد کند. به یاد داشتن این نکته مهم است که نه یک دوز و نه دو دوز واکسن، در پیشگیری از آلودگی، 100٪ موثر نیستند و هنوز مهم است که به اقدامات دیگری برای کاهش خطر ابتلای خود ادامه دهید.

اگر فردی واکسن را قبل از قرار گرفتن در معرض آبله میمون دریافت کند، به محافظت خود در برابر ابتلا به این بیماری کمک کرده است.

اگر واکسن پس از قرار گرفتن در معرض بیماری به فرد تزریق شود، شاید بتواند به پیشگیری از بیماری یا کاهش شدت آن کمک کند. واکسن باید ظرف 14 روز پس از قرار گرفتن در معرض بیماری (به طور ایده آل در 4 روز اول) دریافت شود.

اگر کسی به آبله میمون مبتلا است، زدن واکسن توصیه نمی شود. برای اطلاعات بیشتر درباره واکسن [Monkeypox vaccine FAQs](#) را رؤیت کنید.

14. چه کسی برای واکسن آبله میمون واجد شرایط است؟

واکسن هم اکنون در دسترس:

- مردان همجنسباز و دوجنسباز، یا هر مرد یا اشخاص تغییر جنسیت داده که با مردان یا افراد تغییر جنسیت داده آمیزش جنسی دارند
 - افراد از هر جنسیت یا هویت جنسی که در آمیزش جنسی تجاری و/یا معاملاتی مشغول هستند (برای مثال آمیزش جنسی در قبال پول، پناهگاه، خوراک، یا دیگر کالاها یا نیازها)
 - افرادی که مبتلا به HIV (ویروس بیماری ایدز) هستند بخصوص افرادی که بیماری HIV غیر قابل کنترل یا پیشرفته دارند
 - افرادی که تماس پوست-به-پوست یا جنسی با شخصی که مشکوک به ابتلای آبله میمون است، یا ابتلای او تایید شده است، شامل افرادی که ابتلای آنان توسط اداره بهداشت عمومی هنوز تایید نشده است، داشته اند.
- ممکن است در آینده گروه های دیگری واجد شرایط شوند- برای آخرین اطلاعات ph.lacounty.gov/monkeypox/vaccine.htm را رؤیت کنید.

15. چگونه می توانم واکسینه شوم؟

اگر متعلق به یکی از گروه هایی هستید که واجد شرایط واکسینه شدن برای آبله میمون است به [Public Health Vaccination Site](#) بروید یا از Myturn.ca.gov دیدن کنید تا یک مرکز در نزدیکی خود بیابید. وقتی که به محل می روید، آماده باشید که تصدیق کنید معیارهای واجد شرایط بودن برای دریافت واکسن آبله میمون را برآورده می سازید.

از ph.lacounty.monkeypox/vaccine.htm دیدن کنید تا دریابید که آیا واجد شرایط برای واکسینه شدن هستید.

16. اگر در معرض آبله میمون قرار گیرم چه باید بکنم؟

سلامتی خود را پیگیری کنید. افرادی که به آبله میمون مبتلا می شوند، معمولاً علائم بیماری را بین 7 تا 14 روز (و حداکثر 21 روز) پس از مواجهه نشان می دهند. تا زمانی که علائمی در شما دیده نشود، می توانید به فعالیت های معمول روزانه خود ادامه دهید. در صورت بروز علائم آبله میمون، آمادگی جداسازی خود از دیگران را داشته باشید.



واکسینه شوید. اگر قبلاً سری دو دوزی آبله میمون را تکمیل نکرده اید. دریافت یک دوز آبله میمون 4 روز پس از مواجهه می تواند از پیشگیری از ابتلای شما کمک کند. دریافت واکسن 4-14 روز پس از مواجهه ممکن است از شدت ابتلای شما بکاهد. در ph.lacounty.gov/monkeypox/vaccine.htm بیشتر بیاموزید.

لطفاً به تلفن های اداره بهداشت عمومی پاسخ دهید. اگر به عنوان مخاطب فرد مبتلا به آبله میمون نام برده شوید، اداره بهداشت عمومی ممکن است با شما تماس گیرد تا از حال شما آگاه شود تا اگر مناسب باشد، پیشنهاد واکسیناسیون کند. برای اطلاعات بیشتر [راهنما برای افرادی که در معرض آبله میمونی قرار گرفته اند](#)، را دنبال کنید.

17. کدام نوع از مواد پاک کننده در برابر آبله میمون موثر عمل می کنند؟

سازمان حفاظت از محیط زیست ایالات متحده (EPA)، فهرستی از فرآورده های ضد عفونی کننده دارد که برای استفاده در برابر ویروس آبله میمون ثبت شده اند. این فهرست شامل محصولات پرترفداری است که بسیاری از کسب و کارها و افراد، از قبل از آنها استفاده می کرده اند. این فهرست را می توان در [تارنمای EPA](#) یافت. این تارنما ابزار جستجویی دارد که با بکارگیری آن می توانید محصولات ضد عفونی کننده را بر اساس عوامل مختلفی مانند نام محصول، زمان تماس و نوع سطح جستجو کنید.

- بررسی کنید که محصول در EPA ثبت شده باشد
- دستورالعمل های سازنده را بخوانید. اطمینان حاصل کنید که این محصول برای سطح شما مناسب است.
- سطح را با آب و صابون تمیز کنید. اگر در دستورالعمل ها به تمیز کردن اولیه سطح اشاره ای شده یا اگر سطح به وضوح کثیف است، آن را با آب و صابون تمیز کنید. کثیفی می تواند مانع کارکرد ماده ضد عفونی کننده شود.
- دستورالعمل های زمان تماس را دنبال کنید. سطح باید برای مدت زمانی که در دستورالعمل آمده است، مرطوب بماند تا ضد عفونی کننده موثر باشد. در صورت نیاز دوباره اعمال کنید.

مواد شوینده معمولی را می توان برای تمیز کردن لباس یا ملافه (مانند رختخواب و حوله) که افراد مبتلا به آبله میمون از آنها استفاده کرده اند، به کار گرفت.

ظروف و لوازم غذاخوری کثیف را می توان در ماشین ظرفشویی با ماده شوینده و آب داغ و یا با دست با آب داغ و ماده ظرفشویی شست.

برای اطلاعات بیشتر و نکاتی در مورد تمیز کردن در دوران ابتلا به آبله میمون و پس از آن، به راهنمای CDC برای [ضد عفونی کردن خانه و مجموعه های غیر خدمات درمانی](#) مراجعه کنید.

18. آیا کودکان می توانند به آبله میمون مبتلا شوند؟

بله. هر فردی که شخصاً در تماس نزدیک با فرد مبتلا به آبله میمون بوده است، می تواند به آبله میمون مبتلا شود. در شیوع کنونی، خطر ابتلای کودکان به آبله میمون بسیار کم است.

اگر کودکان با فرد مبتلا به آبله میمون زندگی می کنند، به ویژه اگر با فرد آلوده در یک بستر می خوابند یا از وسایل او به صورت مشترک استفاده می کنند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به آبله میمون خواهند بود. اگر به آبله میمون مبتلا شده اید یا مشکوک به ابتلا به آبله میمون هستید، اقدامات لازم را برای محافظت از دیگر افراد خانه انجام دهید. [به دستورالعمل های جداسازی افراد مبتلا به آبله میمون](#) مراجعه کنید.



نوجوانانی که تماس جسمی/جنسی با دیگران دارند یا در مکان‌هایی مانند مهمانی‌ها که ممکن است تماس پوست-به-پوست برقرار شود، حضور دارند، نیز در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به آبله میمون هستند. به خصوص اگر آنها در گروه‌هایی این فعالیت‌ها را انجام می‌دهند که آبله میمون در آنها در حال گسترش است. برای اطلاعات بیشتر تارنمای CDC [آمیزش جنسی ایمن تر، گردهمایی‌های اجتماعی و آبله میمون](#) را رؤیت کنید.

19. چگونه می‌توانم در هنگام سفر خود را محافظت کنم؟

هم اکنون آبله میمون، تهدید اندکی برای عموم مردم به شمار می‌آید. این بیماری بسیار کمتر از کووید-19 مسری است. علاوه بر اقدامات پیشگیرانه‌ای که در بالا گفته شد، توصیه می‌شود مسافران از تماس نزدیک با افراد بیمار خودداری کنند. اگر با هواپیما سفر می‌کنید، از تماس طولانی مدت پوست-با-پوست مانند استفاده از دسته مشترک [صندلی] خودداری کنید. اگر در هتل یا مسکن اجاره‌ای اقامت می‌کنید، مطمئن شوید که محل پس از آنکه افراد قبلی آنجا را ترک کرده‌اند، تمیز شده است. همچنین بایستی از تماس با پستانداران وحشی زنده یا مرده، خودداری کنید.

اگر به آفریقای مرکزی و غربی سفر می‌کنید، از تماس با حیواناتی که [می‌توانند ویروس آبله میمون را منتشر کنند](#) که معمولاً جوندگان و پستانداران نخستین پایه هستند، بپرهیزید. همچنین از حیوانات بیمار یا مرده و نیز رختخواب یا سایر اشیایی که آنها لمسشان کرده‌اند، دوری کنید چون انسان‌ها ممکن است چه از خراش خوردگی یا گاز گرفته شدن توسط حیوان و چه از راه آماده کردن یا خوردن گوشت و یا سایر فرآورده‌های تهیه شده از حیوان آلوده، ویروس آبله میمون را از حیوانات بگیرند.

5. برای اطلاعات بیشتر به کجا می‌توانم مراجعه کنم؟

اداره بهداشت عمومی شهرستان لس‌آنجلس

ph.lacounty.gov/monkeypox

ph.lacounty.gov/monkeypox/vaccine.htm

مراکز پیشگیری و کنترل بیماری‌ها

cdc.gov/poxvirus/monkeypox/index.html

اداره بهداشت عمومی کالیفرنیا

cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Monkeypox.aspx