

如何保護自己和他人免受 Mpox 侵害

Mpox（前稱「猴痘」）是一種由猴痘病毒引起的傳染病。該病在美國主要透過性行為和其他親密接觸傳播，主要在男同性戀者、其他男男性行為者和跨性別者的社交群體中傳播。然而，任何與 Mpox 患者接觸密切的人員都有感染風險。以下資訊可以幫助您保護自己和他人免受 Mpox 侵害。

Mpox 如何傳播？

- 該病可以透過直接接觸 Mpox 患者的皮疹或瘡口傳播，或透過接觸 Mpox 患者的上呼吸道分泌物（如痰液或鼻涕）或唾液傳播；也可透過接觸 Mpox 患者用過的衣物、床上用品、毛巾或其他物品傳播（儘管此種情況並不常見）。如果病毒在妊娠期間由懷孕人員傳給胎兒，或在生產過程中或產後傳給新生兒，該病也會傳播。
- 在美國，該病的傳播主要是透過口交、肛交和陰道性交以及其他親密接觸，例如舔肛、擁抱、親吻、口咬、長時間擁抱和按摩。
- 該病還可以透過直接接觸受到感染的動物而傳播給人類，包括在狩獵和誘捕等活動過程中接觸到動物；或透過接觸動物液體或排泄物傳播；也可透過咬傷或劃傷傳播（儘管目前這不是病毒在美國傳播的方式）。
- 該病主要是在人們出現症狀時傳播，但也可能在症狀出現前的 1 到 4 天開始傳播。目前尚無證據表明從未出現症狀的人員可以傳播病毒，但專家仍在對此進行研究。
- 該病也可能透過精液、糞便和其他體液傳播——專家正在研究這種情況是否可能。

如果感染了 Mpox，會出現什麼情況？

因 Mpox 住院和死亡的情況很少見。最常見的症狀是皮疹或瘡口，看似丘疹或水泡。皮疹和瘡口可以遍佈全身或出現在某些部位，包括生殖器周圍和內部、肛門和口腔，並持續 2 至 4 週。皮疹可能極為瘙癢和疼痛，並會干擾日常活動。肛門或尿道瘡口會給如廁造成困難。有些人還會出現類似流感的症狀，如喉嚨痛、發燒和疲勞。Mpox 併發症包括直腸內膜炎（直腸炎）。即使癒合後，有過瘡口的部位也可能留下疤痕。我們尚不知 Mpox 是否會導致長期健康問題。

哪些人員感染 Mpox 的風險最高？

有多個性伴侶，或與不瞭解其性健康史的人員發生性行為或其他親密接觸，均會增加接觸病毒的風險。由於 Mpox 可以透過任何形式的長時間皮膚接觸傳播，因此如果您或他人穿著曝露皮膚的衣服前往俱樂部、狂歡會、音樂會、大型聚會和其他人員擁擠的活動，則風險也會增加。

哪些人面臨 Mpox 引發重症的高風險？

HIV 感染者（尤其是 CD4 計數偏低或不按時服用 HIV 藥物的人員）或患有能削弱免疫系統的其他病況的人員，因感染 Mpox 而引發重症和併發症的風險更高。懷孕人員或有過特應性皮炎（濕疹）病史或存在某些其他皮膚病況的人員，患重症的風險也會增加。

如何保護自己？

如果您可能已經接觸或將來可能接觸病毒，應接種兩劑 JYNNEOS 疫苗。如需更多疫苗接種相關資訊，請造訪 nyc.gov/mpox。

保護自己免受 Mpox 侵害的另一重要方法，是避免與多個伴侶或不瞭解其性健康史的伴侶發生性行為和其他親密接觸。如果進行性行為或其他親密接觸，即使您已經接種過疫苗，採取以下措施，也有助於降低您的風險：

- 減少您的伴侶數量，尤其是那些您不認識或對其近期性史不瞭解的伴侶。
- 避免前往性聚會、巡迴聚會和人們從中會與多人發生性行為及其他親密接觸的其他場所。
- 詢問您的伴侶是否有 Mpox 症狀以及他們最近的性生活史。切記有些人可能不知道自己患有 Mpox，尤其在他們只有輕微症狀或可能與其他病況相混淆的症狀時。
- 不要與任何感到不適的人員發生性關係或親密接觸，尤其在他們有皮疹或瘡口或最近接觸過 Mpox 的情況下。
- 如果您在與他人發生性行為或其他親密接觸時，自己或是對方已然生病，應用衣服或密封繃帶覆蓋所有皮疹和瘡口處。這樣會減少因接觸皮疹或瘡口而造成的傳染，但其他傳染方式依然可能存在。
- 由於病毒可能透過精液傳播，因此在性交時，應使用乳膠安全套。
- 不要與他人共用毛巾、衣物、戀物用品、性玩具或牙刷。
- 清洗雙手、戀物用品和床上用品。性玩具每次使用後應加以清洗。

如果我有症狀，即使是輕微症狀，該怎麼辦？

- 立即致電您的健康照護提供者。如果您沒有健康照護提供者：
 - 致電 631-397-2273 或造訪 expresscare.nyc，聯絡紐約市健康醫療總局 (NYC Health + Hospitals) 的全天候虛擬快捷照護服務 (Virtual ExpressCare)，以獲得低收費或免費照護，無論您的移民身份如何。
 - 前往紐約市衛生局的性健康診所——更多資訊可於 nyc.gov/health/sexualhealthclinics 查閱。
 - 造訪 nyc.gov/health/map 查找您附近的健康照護提供者。
- 避免與他人發生任何密切的身體接觸，包括與您住在一起的人員。另外，應避免前往俱樂部、聚會、酒吧和其他擁擠場所。
- 佩戴貼合良好的口罩。如您未戴口罩，則應在用餐或用飲料時，與他人保持至少 6 英尺的距離。
- 如需更多瞭解如何照顧自己並降低向他人傳播 Mpox 的風險，請造訪 nyc.gov/mpox。

如果您最近感染過 Mpox，應在皮疹和瘡口癒合並形成新的皮膚層後的至少 8 週內，在性交時使用乳膠安全套——這樣會有助於保護您的伴侶，以防病毒透過精液傳播。

如果與我有親密關係的人告訴我，他們感染了 Mpox，我該怎麼辦？

如果您最近接觸過 Mpox 患者，您應該接種疫苗。分兩劑接種的 JYNNEOS 疫苗如果能在發生接觸後不久便落實接種，則可以降低感染和重症的風險。如需查找疫苗接種站點，請造訪 vaccinefinder.nyc.gov。您還應該注意自己有否出現症狀，尤其是觀察身體任何部位是否出現新皮疹或瘡口。如果您出現症狀，請按照本文檔中的指南應對。

9.24 Traditional Chinese