

Как защитить себя и окружающих от Мрох

Мрох — это заразное заболевание, вызываемое *вирусом Оспы обезьян*. В США случаи распространения вируса обычно возникают путем сексуальных и других интимных контактов, в основном в социальных кругах геев и других мужчин, имеющих секс с мужчинами, и трансгендеров. Однако риск заражения существует для всех, кто находился в тесном контакте с носителем вируса. Следующая информация может помочь вам защитить себя и окружающих от мрох.

Как распространяется мрох?

- Вирус может распространяться при непосредственном контакте с сыпью или язвами носителя вируса; при контакте с выделениями верхних дыхательных путей (например, слюнь и сопля) и слюной носителя вируса; также при контакте с одеждой, постельными принадлежностями, полотенцами и другими предметами, которыми пользовался носитель вируса, что встречается реже. Вирус также может распространяться путем передачи от беременной к плоду во время беременности, или новорожденному во время или после рождения.
- В США вирус в основном распространяется во время орального, анального и вагинального секса, а также путем других интимных контактов, в том числе римминга, объятий, поцелуев, укусах, прижиманиях и массажа.
- Вирус также может передаваться людям при непосредственном контакте с инфицированным животным, в том числе во время охоты и отлова; при контакте с жидкостями или отходами; при укусах или царапинах, впрочем, в США вирус распространяется не таким путем.
- В основном вирус начинает распространяться при появлении симптомов, при этом может распространяться и за один — четыре дня до появления симптомов. В настоящее время нет доказательств того, что люди, которые никогда не испытывали симптомов, могут распространять вирус, однако, специалисты продолжают исследовать этот вопрос.
- Вирус может передаваться через сперму, экскременты (кал) и другие физиологические жидкости — специалисты исследуют вопрос об этом пути распространения вируса.

Что может случиться, если я заболею мрох?

Случаи госпитализации и смерти от мрох редки. Самый распространенный симптом — сыпь или язвы, которые могут выглядеть как прыщи или волдыри. Сыпь и язвы могут появляться по всему телу или на некоторых его частях, в том числе вокруг и внутри гениталий, ануса и рта, и сохраняться от двух до четырех недель. Сыпь может вызывать сильную чесотку и боль и мешать повседневным занятиям. Язвы в анусе или уретре могут затруднять посещение туалета. У некоторых пациентов также бывают симптомы, похожие на симптомы гриппа, например, боли в горле, жар и утомляемость. В число осложнений мрох входит воспаление слизистой оболочки прямой кишки (проктит). Даже после выздоровления на месте язв могут остаться шрамы. Мы не знаем, вызывает ли мрох долговременные нарушения здоровья.

Кто подвержен наибольшему риску заражения мрох?

Наличие множества половых партнеров, секс или другие интимные контакты с людьми, чья история сексуального здоровья вам неизвестна — увеличивает риск заражения. Поскольку

тroph может передаваться через любой продолжительный контакт кожей к коже, посещение клубов, рейвов, концертов, крупных празднеств и других многолюдных мероприятий также может увеличивать риск заражения, если вы или другие носите одежду, которая оставляет кожу открытой.

Кто подвержен риску тяжелого заболевания трох?

Лица, больные ВИЧ (в особенности те, у кого низкое количество клеток CD4, либо не постоянно принимающие лекарства от ВИЧ) или другими заболеваниями, которые ослабляют иммунную систему, находятся в повышенном риске тяжелого заболевания трох и осложнений. Беременные или лица, имеющие историю атопического дерматита (экземы), или некоторые другие кожные заболевания, могут также находиться в повышенном риске тяжелого заболевания.

Что я могу сделать, чтобы защитить себя?

Пройдите вакцинацию от трох получив двухдозовую вакцину JYNNEOS, если вы могли находиться в контакте с вирусом или если это может случиться в будущем. Для получения дополнительной информации посетите сайт nyc.gov/mpox.

Еще один важный способ защитить себя от трох — избегать секса и других интимных контактов с несколькими партнерами или партнерами, история сексуального здоровья которых вам неизвестна. Если у вас есть секс или другие интимные контакты, следующие меры могут помочь снизить ваш риск заболевания, даже если вы уже прошли вакцинацию:

- Сократите число интимных партнеров, особенно незнакомых вам или таких, чья недавняя история сексуальных контактов вам неизвестна.
- Избегайте секс-вечеринок, гей-круговых вечеринок и других мероприятий, участники которых занимаются сексом или вступают в другие интимные контакты с множественными партнерами.
- Спросите своих партнеров, есть ли у них симптомы трох и с кем они в последнее время вступали в половые контакты. Помните, что некоторые люди могут не знать, что заражены трох, особенно если у них слабые симптомы или симптомы, которые можно приписать к другим причинам.
- Не вступайте в сексуальные или интимные контакты с теми, кто плохо себя чувствует, особенно если у них есть сыпь или язвы или у них были недавние контакты с трох.
- Если вы вступаете в сексуальный или другой интимный контакт во время вашей болезни или болезни партнера, закройте сыпь и все язвы одеждой или герметичными повязками. Это может ограничить передачу вируса в случае соприкосновения с сыпью или язвами, но передача другими способами остается по-прежнему возможной.
- Поскольку существует вероятность, что вирус может передаваться через сперму, надевайте во время секса презервативы из латекса.
- Не допускайте совместного использования полотенец, одежды, фетишистских принадлежностей, игрушек для секса или зубных щеток.
- Мойте руки и фетишистские принадлежности, стирайте постельное белье. Мойте игрушки для секса после каждого использования.

Что мне следует делать, если у меня есть даже незначительные симптомы?

Немедленно позвоните своему поставщику медицинских услуг. Если у вас нет поставщика:

- Позвоните в виртуальную службу ExpressCare 24/7 объединения NYC Health + Hospitals по номеру 631-397-2273, или посетите сайт [expresscare.nyc](https://www.expresscare.nyc.gov) для получения недорогой или бесплатной медицинской помощи, независимо от иммиграционного статуса.
- Посетите Клинику сексуального здоровья Департамента здравоохранения г. Нью-Йорка (NYC Health Department Sexual Health Clinic) — узнать подробнее можно на сайте [nyc.gov/health/sexualhealthclinics](https://www.nyc.gov/health/sexualhealthclinics).
- Посетите сайт [nyc.gov/health/map](https://www.nyc.gov/health/map), чтобы найти поставщика рядом с вами.
- Избегайте любых близких физических контактов с другими людьми, в том числе с теми, с которыми вы живете. Также избегайте посещения клубов, вечеринок, баров и других многолюдных мест.
- Носите плотноприлегающую маску. Держитесь на расстоянии как минимум 2 метра от окружающих во время питья или принятия пищи без маски.
- Узнайте больше о том, как позаботиться о себе и уменьшить риск передачи вируса окружающим, на сайте [nyc.gov/mpox](https://www.nyc.gov/mpox).

Если вы недавно болели тирох, используйте презервативы из латекса во время секса в течение по меньшей мере восьми недель после заживления сыпи и язв, и образования нового слоя кожи. Это поможет защитить ваших партнеров, если вирус все же может передаваться через сперму.

Что делать, если у меня был интимный контакт с носителем тирох?

Если вы недавно находились в контакте с носителем тирох, вам следует пройти вакцинацию. Двухдозовая вакцина JYNNEOS может уменьшить риск инфицирования и тяжелого заболевания, если она была получена вскоре после контакта с вирусом. Чтобы найти пункт вакцинации, посетите сайт [vaccinefinder.nyc.gov](https://www.vaccinefinder.nyc.gov). Вам также следует следить за появлением симптомов, в особенности новой сыпи или язв на любых частях тела. Если у вас развились симптомы, следуйте руководству из этого документа.