

如何保护自己和他人免受 Mpox 侵害

Mpox（前称“猴痘”）是一种由猴痘病毒引起的传染病。该病在美国主要通过性行为和其他亲密接触传播，主要在男同性恋者、其他男男性行为者和跨性别者的社交群体中传播。然而，任何与 Mpox 患者接触密切的人员都有感染风险。以下信息可以帮助您保护自己和他人免受 Mpox 侵害。

Mpox 如何传播？

- 该病可以通过直接接触 Mpox 患者的皮疹或疮口传播，或通过接触 Mpox 患者的上呼吸道分泌物（如痰液或鼻涕）或唾液传播；也可通过接触 Mpox 患者用过的衣物、床上用品、毛巾或其他物品传播（尽管此种情况并不常见）。如果病毒在妊娠期内由怀孕人员传给胎儿，或在生产过程中或产后传给新生儿，该病也会传播。
- 在美国，该病的传播主要是通过口交、肛交和阴道性交以及其他亲密接触，例如舔肛、拥抱、亲吻、口咬、长时间拥抱和按摩。
- 该病还可以通过直接接触受到感染的动物而传播给人类，包括在狩猎和诱捕等活动中接触到动物；或通过接触动物液体或排泄物传播；也可通过咬伤或划伤传播（尽管目前这不是病毒在美国传播的方式）。
- 该病主要是在人们出现症状时传播，但也可能在症状出现前的 1 到 4 天开始传播。目前尚无证据表明从未出现症状的人员可以传播病毒，但专家仍在对此进行研究。
- 该病也可能通过精液、粪便和其他体液传播——专家正在研究这种情况是否可能。

如果感染了 Mpox，会出现什么情况？

因 Mpox 住院和死亡的情况很少见。最常见的症状是皮疹或疮口，看似丘疹或水泡。皮疹和疮口可以遍布全身或出现在某些部位，包括生殖器周围和内部、肛门和口腔，并持续 2 至 4 周。皮疹可能极为瘙痒和疼痛，并会干扰日常活动。肛门或尿道疮口会给如厕造成困难。有些人还会出现类似流感的症状，如咽喉疼痛、发烧和疲劳。Mpox 并发症包括直肠内膜发炎（直肠炎）。即使愈合后，有过疮口的部位也可能留下疤痕。我们尚不知 Mpox 是否会导致长期健康问题。

哪些人员感染 Mpox 的风险最高？

有多个性伴侣，或与不了解其性健康史的人员发生性行为或其他亲密接触，均会增加接触病毒的风险。由于 Mpox 可以通过任何形式的长时间皮肤接触传播，因此如果您或他人穿着暴露皮肤的衣服前往俱乐部、狂欢会、音乐会、大型聚会和其他人员拥挤的活动，则风险也会增加。

哪些人面临 Mpox 引发重症的高风险？

HIV 感染者（尤其是 CD4 计数偏低或不按时服用 HIV 药物的人员）或患有能削弱免疫系统的其他病况的人员，因感染 Mpox 而引发重症和并发症的风险更高。怀孕人员或有过特应性皮炎（湿疹）病史或存在某些其他皮肤病况的人员，患重症的风险也会增加。

如何保护自己？

如果您可能已经接触或将来可能接触病毒，应接种两剂 JYNNEOS 疫苗。如需更多疫苗接种相关信息，请访问 nyc.gov/mpox。

保护自己免受 Mpox 侵害的另一重要方法，是避免与多个伴侣或不了解其性健康史的伴侣发生性行为和其他亲密接触。如果进行性行为或其他亲密接触，即使您已经接种过疫苗，采取以下措施，也有助于降低您的风险：

- 减少您的伴侣数量，尤其是那些您不认识或对其近期性史不了解的伴侣。
- 避免前往性聚会、巡回聚会和人们从中会与多人发生性行为及其他亲密接触的其他场所。
- 询问您的伴侣是否有 Mpox 症状以及他们最近的性生活史。切记有些人可能不知道自己患有 Mpox，尤其在他们只有轻微症状或可能与其他病况相混淆的症状时。
- 不要与任何感到不适的人员发生性关系或亲密接触，尤其在他们有皮疹或疮口或最近接触过 Mpox 的情况下。
- 如果您在与他人发生性行为或其他亲密接触时，自己或是对方已然生病，应用衣服或密封绷带覆盖所有皮疹和疮口处。这样会减少因接触皮疹或疮口而造成的传染，但其他传染方式依然可能存在。
- 由于病毒可能通过精液传播，因此在性交时，应使用乳胶安全套。
- 不要与他人共享毛巾、衣物、恋物用品、性玩具或牙刷。
- 清洗双手、恋物用品和床上用品。性玩具每次使用后应加以清洗。

如果我有症状，即使是轻微症状，该怎么办？

- 立即致电您的医疗保健提供者。如果您没有医疗保健提供者：
 - 致电 631-397-2273 或访问 expresscare.nyc，联系纽约市健康与医院管理局 (NYC Health + Hospitals) 的全天候虚拟快捷照护服务 (Virtual ExpressCare)，以获得低收费或免费照护，无论您的移民身份如何。
 - 前往纽约市卫生局的性健康诊所——更多信息可于 nyc.gov/health/sexualhealthclinics 查阅。
 - 登录 nyc.gov/health/map 查找您附近的医疗保健提供者。
- 避免与他人发生任何密切的身体接触，包括与您住在一起的人员。另外，应避免前往俱乐部、聚会、酒吧和其他拥挤场所。
- 佩戴贴合良好的口罩。如您未戴口罩，则应在用餐或用饮料时，与他人保持至少 6 英尺的距离。
- 如需更多了解如何照顾自己并降低向他人传播 Mpox 的风险，请访问 nyc.gov/mpox。

如果您最近感染过 Mpox，应在皮疹和疮口愈合并形成新的皮肤层后的至少 8 周内，在性交时使用乳胶安全套——这样会有助于保护您的伴侣，以防病毒通过精液传播。

如果与我有亲密关系的人告诉我，他们感染了 Mpox，我该怎么办？

如果您最近接触过 Mpox 患者，您应该接种疫苗。分两剂接种的 JYNNEOS 疫苗如果能在发生接触后不久便落实接种，则可以降低感染和重症的风险。如需查找疫苗接种站点，请访问 vaccinefinder.nyc.gov。您还应该注意自己有否出现症状，尤其是观察身体任何部位是否出现新皮疹或疮口。如果您出现症状，请按照本文件中的指南应对。

9.24 Simplified Chinese