

# ما هو جدري القردة؟

جدري القردة (Mpox) هو مرض فيروسي ينتشر في كاليفورنيا والولايات المتحدة منذ ربيع عام 2022. وعلى الرغم من أن الخطر الذي يشكله جدري القردة على عامة الناس منخفض في الوقت الحالي، فقد يُصيب أي شخص. يُستحسن أن تكون على دراية بالعلامات والأعراض للحفاظ على سلامتك وسلامة الآخرين.

لقاح جدري القردة متاح، ويقي من العدوى والمرض الخطير. تحدّث مع مقدم رعايتك الصحية اليوم.

## كيف ينتشر؟

### اللمس



ملامسة الجلد للجلد (عناق، تبادل قبلات، نشاط جنسي...) مع شخص قد تكون أو لا تكون لديه أعراض نشطة.

### مشاركة الأغراض



مشاركة الأشياء (الملابس، أغطية السرير، المناشف) التي استخدمها شخص مصاب بجدري القردة.

### تفاعل مباشر



التحدث والسعال والتنفس بالقرب من شخص لمدة طويلة - غالبًا عندما تعيش أو تعتني بشخص مصاب بجدري القردة.

في بعض الحالات، من الممكن أن ينشر الأشخاص جدري القردة قبل أن تظهر عليهم الأعراض.

## ما هي الأعراض؟



طفح جلدي قد يبدو كبثور أو قروح تظهر على الوجه وداخل الفم وعلى أجزاء أخرى من الجسم، مثل اليدين والقدمين والصدر والأعضاء التناسلية والشرج. تتضمن الأعراض الأخرى حمى وقشعريرة وآلام في العضلات وصداع والتهاب في الحلق وانسداد في الأنف وسعال.

## أعراض أخرى



إرهاق



صداع



تورم في العقد اللمفاوية



آلام في الجسم



حمى وقشعريرة



تنفسية

## كيف يمكن الوقاية منه؟

- تلقى اللقاح حتى تحد من فرصة إصابة بجذري القردة أو يتفاقم المرض لديك. يمكن أيضاً إعطاؤه خلال 14-4 يوماً من التعرض لجذري القردة، قبل ظهور الأعراض.
- تحدّث مع الشركاء بكل صراحة حول الأعراض قبل التواصل الجنسي أو الحميم.
- تجنب المخالطة المباشرة مع أي شخص لديه أعراض أو من الممكن أن يكون قد تعرّض لشخص مصاب بجذري القردة.
- تجنب مشاركة أغطية السرير والمناشف والملابس والأكواب وأدوات الطعام مع الأشخاص الذين تظهر عليهم أعراض جذري القردة. ينبغي تنظيف الأغراض وتطهيرها قبل أن يستخدمها الآخرون.
- إذا خالطت شخصاً مصاباً بجذري القردة، تجنب الاتصال الجنسي لمدة 21 يوماً وراقب ظهور أي أعراض.

## ماذا ينبغي أن تفعل إذا ظهرت عليك أعراض؟

- تواصل مع مقدم رعاية صحية على الفور. يمكن التوصية بالعلاج لتقليل الأعراض.
  - اعزل نفسك في المنزل حتى يزول الطفح الجلدي وتسقط القشور وتتكون طبقة جديدة من الجلد.
  - إذا كنت تعاني من طفح جلدي نشط أو أعراض أخرى، ابقَ في غرفة أو منطقة منفصلة بعيداً عن الأشخاص أو الحيوانات الأليفة التي تعيش معها. إذا استدعى الأمر وجودك مع أشخاص آخرين في منزلك (مثل رعاية الأطفال أو أفراد الأسرة)، قم بتغطية القروح / الطفح الجلدي وارتدِ كمامة.
- عندما يكون ذلك ممكناً، ينبغي على الشخص المصاب بمرض جذري القردة ارتداء قفازات تُستخدم لمرة واحدة عند تغيير ضماداته أو المفروشات، ثم غسل اليدين فوراً بعد إزالة القفازات.
- من الممكن أن تبدأ الأعراض بعد مرور حوالي 3-21 يوماً على التعرض.**