

ممارسات جنسية آمنة وجدري القردة

ينتشر جدري القردة من خلال الاتصال الجسدي المباشر، والذي يمكن أن يشمل الاتصال الجنسي وأشكال أخرى من ملامسة الجلد للجلد، مثل التقبيل أو العناق أو احتضان شخص مصاب بجدري القردة أو تعرضه مؤخرًا لمرض جدري القردة.

تحدّث مع الشركاء بكل صراحة حول الأعراض أو عن حالة تعرّض حديثه لجدري القردة، قبل التواصل الجنسي أو الحميم.

إذا كان لديك أنت أو شريكك (شركاءك) طفح أو تقرحات حديثة أو غير معروفة السبب، أو أعراض أخرى، تجنب ملامسة الجلد للجلد أو الاتصال الجنسي إلى أن يتم فحصك من قبل مقدم الرعاية الصحية أو لحين شفاء الطفح.



حتى لو كنت تشعر بصحة جيدة، هناك طرق لكي تقلل فرص إصابتك بجدري القردة أو نشره:

- تلقي جرعتين من لقاح جدري القردة وأخذ استراحة مؤقتة من النشاط الجنسي لحين مرور أسبوعين على الجرعة الثانية لضمان أفضل حماية.
- تجنب مشاركة أشياء مثل المناشف والأدوات والألعاب الجنسية. غسل يديك، وغسل الأدوات والألعاب الجنسية وأي أقمشة (أغطية السرير، مناشف، ملابس) بعد ممارسة الجنس أو الاتصال الحميمي.
- الحد من عدد شركائك لتقليل احتمالية التعرض.
- البقاء على تواصل مع الشركاء في حالة احتجت لمعرفة أي أعراض أو حالات تعرّض جديدة.
- الحرص على استخدام الواقيات الذكرية (المصنوعة من اللاتكس أو البولي يوريثين) لحماية الشرج أو الفم أو القضيب أو المهبل من التعرض للعدوى. قد لا تمنع الواقيات الذكرية وحدها جميع حالات التعرض لأن الطفح الجلدي يمكن أن يحدث في أجزاء أخرى من الجسم.
- ممارسة الاستمناء معًا عن بُعد من دون لمس بعضكما البعض أو ممارسة الجنس الافتراضي.
- ممارسة الجنس مع إبقاء ملابسك أو تغطية المناطق التي بها طفح جلدي لتقليل ملامسة الجلد للجلد.
- الحد من زيارة أماكن مثل الغرف الخلفية، أو الساونا، أو النوادي الجنسية، أو الحفلات الجنسية الخاصة والعامّة.

إذا كان لديك طفح أو تقرحات غير معروفة السبب أو أعراض أخرى. احم نفسك والآخرين من خلال ما يلي:

- التواصل مع مقدم رعاية صحية لمعاينتك. إذا لم يكن لديك مقدم رعاية صحية تتعامل معه أو تأمين صحي، فقم بزيارة عيادة صحية عامة قريبة منك.
- أخذ استراحة من الجنس (الفموي، الشرجي، المهبلي) والاتصال الحميمي (التقبيل، العناق، الاحتضان) و/أو حضور التجمعات الاجتماعية لحين مرور أسبوعين على الجرعة الثانية من لقاح جدري القردة.
- الانعزال عن الأشخاص الذين تعيش معهم.
- ارتداء كمامة وتغطية الطفح الجلدي إذا كنت بحاجة إلى التواجد في محيط الآخرين، وعند زيارة مقدم الرعاية الصحية.

تواصل مع مقدم الرعاية الصحية أو إدارة الصحة المحلية لديك إذا كانت لديك استفسارات حول اللقاح وخيارات العلاج. اعرف المزيد عبر

[go.cdph.ca.gov/mpox](https://www.cdph.ca.gov/mpox)