MONKEYPOX

جدري القرود والسلامة أثناء ممارسة العلاقة الحميمية

التحصين وسيلة مهمة لمنع انتشار العدوى بفيروس جدري القرود. ولكن نظرًا لقِلّة الإمدادات المُتوفِّرة حاليًا من المصل، فعليك التفكير مؤقتًا في تغيير بعض السلوكيات التي قد تتسبّب في رفع معدل خطر الإصابة بالفيروس. سوف تُساعدك هذه التغييرات البسيطة من تقليل سرعة انتشار فيروس جدري القرود لحين توفُّر القدر الكافي من المصل.

كما يُعد الحد من السلوكيات المُسبّبة لزيادة خطر التعرُّض لفيروس جدري القرود أو منعها مهمًا أثناء مرورك بالفترة الفاصلة ما بين تلقِّي الجرعتيْن الأولى والثانية من اللقاح. سوف تصل إلى أعلى درجة من الوقاية بعد مرور أسبوعين من تلقِّي الجرعة الثانية من المصل.

اعتد دائمًا على تبادُل بيانات الاتصال مع الشريك في العلاقة الحميمية للسماح بمتابعة حالة الصحة الجنسية، في حالة الضرورة.

تحدّثْ إلى شريكك بشأن ظهور أي أعراض إصابة بجدري القرود، وكُن على عِلم بظهور أي حكّة أو إصابة جديدة أو بدون سبب واضح على جسد أيٍ منكما، بما في ذلك الفم، أو الأعضاء التناسلية (القضيب، أو الخصيتين، أو الفرج، أو المهبل)، أو فتحة الشرج (المؤخرة). إذا كنتَ قد تُعاني أو قد تعرّضتَ مؤخرًا أنت أو شريكك للإصابة بأعراض فيروس جدري القرود، أو لديك طفح جلدي في أي منطقة بجسمك سواءً جديدًا أو بدون سبب واضح، فلا تُمارِس العلاقة الحميمية واذهب لزيارة أحد مُقدِّمي الرعاية الصحية. في بعض الحالات، قد تكون الأعراض طفيفة، وقد لا يُلاحِظ بعض الأشخاص إصابتهم بفيروس جدري القرود.

إذا كنتَ أنت أو شريكتك مُصابان بجدري القرود أو يعتقد أنه قد يكون مُصابًا بالفيروس، فإن الطريقة المُثلى لوقاية نفسك والآخرين هي تجنُّب ممارسة العلاقة الحميمية من أي نوع (عن طريق الفم، الشرج، المهبل) والقبلات أو ملامسة جسد بعضكما البعض – خلال فترة الإصابة. **تجنّب لمس أي منطقة مُصابة بالطفح الجلدي على وجه الخصوص.** يُحظر مشاركة الأغراض مثل المناشف، والملابس، والألعاب الجنسية، وفُرش الأسنان.

حتى إذا شعرتَ بتحسُّن حالتك، فإليك بعض الوسائل لتقليل فرص تعرُّضك للإصابة بجدري القرود إذا كنتَ نشِطًا جنسيًا:

- خُذ استراحة مؤقتة من ممارسة الأنشطة التي قد تزيد من احتمال التعرُّض لفيروس جدري القرود، لمدة قد تصل إلى أسبوعين بعد الجرعة الثانية. سيعمل ذلك على تقليل احتمال خطر تعرُّضك للإصابة بشكلٍ كبير.

تابع في الصفحة التالية ←

CS333304-F | 08/11/2022

- قلِّل من عدد شركائك في الجنس لتقليل احتمالية تعرُّضك للإصابة.

- الأماكن مثل الغرف الخلفية، أو الساونا، أو النوادي الجنسية، أو الحفلات الجنسية الخاصة والعامة التي يحدُث فيها علاقات جنسية حميمة، وغالبًا ما تكون مع شركاء مجهولي الهوية ومُتعدِّدين- من المرجح أن تكون سببًا في انتشار فيروس جدري القرود.

- قد تعمل الواقيات الذكرية (المصنوعة من اللاتكس أو البولي يوريثين) على حماية فتحة الشرج (المؤخرة)، أو الفم، أو القضيب، أو المهبل لديك من التعرُّض للإصابة بجدري القرود. بالرغم من ذلك، فإن الواقيات الذكرية لا تمنع الجميع من التعرُّض للإصابة بجدري القرود، نظرًا لأن الطفح الجلدي قد يُصيب أجزاءً أخرى من الجسم.

- قد تعمل القفازات (المصنوعة من اللاتكس، أو البولي يوريثين، أو النتريل) أيضًا على تقليل احتمالية التعرُّض للإصابة في حالة إدخال الأصابع أو اليدين في المهبل أو فتحة الشرج. يجب أن تغطي القفازات البشرة المُعرّضة للمنطقة المُصابة بالكامل، كما يجب إزالتها بحرصٍ بالغ لتفادي ملامسة أجزاء أخرى من البشرة.

- تجنّب التقبيل الحميمي أو السطحي، نظرًا لأن هذه قد تكون وسيلة لانتشار العدوى بجدري القرود بهذه الطريقة.

- يمكنك ممارسة العادة السرية مع الشريك عن بُعد، دون ملامسة بعضكما البعض ودون ملامسة أي طفح جلدي.

- مارس الجنس الافتراضي دون اتصال شخصي.

- احرص على ممارسة الجنس مع ارتداء ملابسك أو تغطية المناطق المُصابة بالطفح الجلدي، لتقليل ملامسة جلد الشريك قدر الإمكان. تعمل المعدات المصنوعة من الجلد أو اللاتكس أيضًا كحاجز يُعيق الملامسة المباشرة لجلد الشريك؛ ما عليك سوى التأكُّد من تغيير أو تنظيف الملابس / المعدات المتبادلة بين الشركاء وبعد الاستخدام.

- انتبه إلى أن جدرى القرود قد ينتشر أيضًا من خلال إفرازات الجهاز التنفسي أثناء التلامُس عن كثب وجهاً لوجه.

- لا تنسَ أن تغسل يديك، والأدوات، والألعاب الجنسية، وأي أقمشة (أغطية الفراش، والمناشف، والملابس) بعد ممارسة العلاقة الحميمية.

ما الذي يجب على الشخص القيام به في حالة ظهور أعراض الإصابة بطفح جلدي جديد أو بدون أسباب واضحة أو غير ذلك من الأعراض عليه؟

- تجنّب إقامة علاقة جنسية أو حميمية مع أي شخص لحين الخضوع للفحص بواسطة مُقدِّم رعاية صحية.

- إذا لم يكُن لديك مُقدِّم رعاية صحية أو تأمين صحي، فتفضّل بزيارة العيادة الصحية العامة المُجاورة لك.

- عند التوجُّه لزيارة مُقدِّم الرعاية الصحية، ارتدِ قناعًا واقيًا للوجه، وذكِّره بأن هذا الفيروس ينتشر في الأجواء في المنطقة.

- تجنّب التواجد في أماكن التجمُّعات، خاصةً إذا كانت تتضمّن التلامُس عن كثب، أو التلامُس الشخصي، أو التلامُس المباشر بين بشرة الأشخاص.