

# MONKEYPOX

## Bệnh đậu mùa khỉ và Tình dục An toàn hơn

**Tiêm phòng** là một công cụ quan trọng để giúp ngăn chặn sự lây lan của bệnh đậu mùa khỉ. Nhưng với nguồn cung vắc xin hạn chế hiện nay, hãy tạm thời xem xét thay đổi một số hành vi có thể làm tăng nguy cơ bị phơi nhiễm. Những thay đổi tạm thời này sẽ giúp làm chậm sự lây lan của bệnh đậu mùa khỉ cho đến khi nguồn cung vắc xin đầy đủ.

**Giảm hoặc tránh các hành vi làm tăng nguy cơ tiếp xúc với bệnh đậu mùa khỉ cũng rất quan trọng khi bạn đang ở trong khoảng thời gian giữa lần tiêm vắc xin thứ nhất và thứ hai. Sự bảo vệ sẽ cao nhất khi bạn được hai tuần sau khi tiêm liều vắc-xin thứ hai.**

Tạo thói quen trao đổi thông tin liên lạc với bạn tình mới nào để có thể theo dõi sức khỏe tình dục, nếu cần.

Nói chuyện với bạn tình về bất kỳ triệu chứng bệnh đậu mùa khỉ nào và lưu ý về phát ban hoặc tổn thương mới hoặc không rõ nguyên nhân ở cơ thể của hai người, bao gồm miệng, bộ phận sinh dục (dương vật, tinh hoàn, âm hộ hoặc âm đạo) hoặc hậu môn. Nếu bạn hoặc bạn tình của bạn có hoặc gần đây có các triệu chứng bệnh đậu mùa khỉ hoặc phát ban mới hoặc không rõ nguyên nhân ở bất cứ đâu trên cơ thể, không quan hệ tình dục và hãy đến gặp nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe. Trong một số trường hợp, các triệu chứng có thể nhẹ, và một số người thậm chí có thể không biết mình bị bệnh đậu mùa khỉ.



Nếu bạn hoặc bạn tình bị bệnh đậu mùa khỉ hoặc nghĩ rằng mình có thể bị bệnh đậu khỉ, cách tốt nhất để bảo vệ bản thân và những người khác là tránh quan hệ tình dục dưới bất kỳ hình thức nào (bằng miệng, hậu môn, âm đạo) và hôn hoặc chạm vào cơ thể của nhau - khi đang bị bệnh. **Đặc biệt tránh chạm vào vết mẩn ngứa nào.** Không dùng chung những thứ như khăn tắm, đồ ái vật, đồ chơi tình dục và bàn chải đánh răng.

Ngay cả khi bạn cảm thấy khỏe mạnh, đây là một số cách để giảm nguy cơ tiếp xúc với bệnh đậu khỉ nếu bạn có hoạt động tình dục:

- Tạm dừng các hoạt động làm tăng khả năng tiếp xúc với bệnh đậu mùa khỉ, cho đến khi bạn được hai tuần sau khi tiêm liều thứ hai. Điều này sẽ làm giảm đáng kể rủi ro của bạn.

**Tiếp tục đến Trang tiếp theo →**

- Hạn chế số lượng bạn tình để giảm khả năng bị phơi nhiễm.
- Những không gian như nơi bí mật, phòng tắm hơi, câu lạc bộ tình dục hoặc các bữa tiệc tình dục riêng tư và công cộng, nơi xảy ra quan hệ tình dục thân mật, thường ẩn danh với nhiều bạn tình - có nhiều khả năng lây bệnh đậu mùa hơn.
- Bao cao su (latex hoặc polyurethane) có thể bảo vệ hậu môn, miệng, dương vật hoặc âm đạo của bạn khỏi bị nhiễm bệnh đậu mùa. Tuy nhiên, chỉ riêng bao cao su có thể không ngăn ngừa được tất cả các trường hợp tiếp xúc với bệnh đậu mùa, vì phát ban có thể xảy ra trên các bộ phận khác của cơ thể.
- Găng tay (cao su, polyurethane hoặc nitrile) cũng có thể làm giảm khả năng bị phơi nhiễm nếu đưa ngón tay hoặc bàn tay vào âm đạo hoặc hậu môn. Găng tay phải che hết phần da tiếp xúc và được tháo ra cẩn thận để tránh chạm vào bề mặt bên ngoài.
- Tránh hôn hoặc khạc nhổ vì bệnh đậu mùa có thể lây lan theo cách này.
- Cùng nhau thủ dâm ở khoảng cách xa, không chạm vào nhau và không sờ vào chỗ phát ban.
- Quan hệ tình dục ảo mà không tiếp xúc trực tiếp.
- Cân nhắc quan hệ tình dục khi vẫn mặc quần áo hoặc che những khu vực có phát ban, giảm tiếp xúc da với da càng nhiều càng tốt. Thiết bị làm bằng da hoặc cao su cũng tạo ra một rào cản để tiếp xúc da với da; chỉ cần đảm bảo thay hoặc giặt sạch quần áo / dụng cụ sau khi quan hệ với các bạn tình và sau khi sử dụng.

- Cần biết rằng bệnh đậu mùa khi cũng có thể lây lan qua chất tiết đường hô hấp khi tiếp xúc gần, trực diện.
- Hãy nhớ rửa tay, dụng cụ ái vật, đồ chơi tình dục và bất kỳ loại vải nào (khăn trải giường, khăn tắm, quần áo) sau khi quan hệ tình dục.



## Một người nên làm gì nếu họ bị phát ban mới hoặc không rõ nguyên nhân hoặc các triệu chứng khác?

- Tránh quan hệ tình dục hoặc thân mật với bất kỳ ai cho đến khi bạn được nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe khám.
- Nếu bạn không có nhà cung cấp dịch vụ hoặc bảo hiểm y tế, hãy đến phòng khám sức khỏe công cộng gần bạn.
- Khi bạn gặp nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe, hãy đeo khẩu trang và nhắc nhở họ rằng vi rút này đang xuất hiện trong khu vực.
- Tránh tụ tập, đặc biệt nếu liên quan đến tiếp xúc gần gũi, cá nhân, da kề da.

