

ما تحتاج لمعرفته حول جدري القروود إذا كنت مراهقًا أو شابًا

رابط يمكن الوصول إليه: <https://www.cdc.gov/poxvirus/monkeypox/teens-young-adults.html>

ما هو جدري القروود؟

جدري القروود مرض نادر.



- إذا أصبت بجدري القروود، فقد تُصاب بالحمى أو القشعريرة أو آلام العضلات أو الصداع أو التعب ثم تصاب بطفح جلدي.
- « في بعض الأحيان، قد تُصاب بطفح جلدي أولاً، متبوعًا بأعراض أخرى.
- « قد تُصاب بطفح جلدي فقط دون ظهور الأعراض الأخرى. قد يبدو الطفح الجلدي على شكل حبيبات أو بثور.
- « يظهر الطفح الجلدي عادةً على الوجه وداخل الفم وفي أجزاء أخرى من الجسم مثل اليدين والصدر والأعضاء التناسلية.
- على الرغم من أنه يجب أن تتحسن حالتك في غضون أسبوعين إلى 4 أسابيع، إلا أنه يجب عليك زيارة مقدم الرعاية الصحية بمجرد ظهور الأعراض التي يمكن أن تكون بسبب جدري القروود.
- إذا كنت تعاني من ضعف في الجهاز المناعي (بسبب فيروس نقص المناعة البشرية أو السرطان أو زراعة عضو أو أي سبب آخر)، أو كنتِ حاملاً أو تعاني من مشاكل جلدية أخرى مثل الإكزيما، فقد تصاب بمرض شديد من جدري القروود.

كيف تُصاب بجدري القروود؟

لا ينتشر جدري القروود بسهولة بين الأشخاص.

- يمكن أن تصاب بجدري القروود من ملامسة الجلد للجلد عن قرب مع شخص مصاب بطفح جلدي أو قشور بسبب جدري القروود.
- « على سبيل المثال، قد يتضمن ذلك أثناء المعانقة أو الحضان أو التدليك أو الرياضات التي تتطلب الاحتكاك الوثيق.
- يشمل أيضًا ملامسة رذاذ البصاق أثناء المحادثة الوثيقة والتقبيل.
- يمكن أن ينتشر أيضًا من خلال الاتصال الجنسي بما في ذلك لمس الأعضاء التناسلية والجنس الفموي أو الشرجي أو المهبلي.
- يمكنك أيضًا الإصابة بجدري القروود من ملامسة الأشياء والأقمشة (الملابس أو الفراش أو المناشف) والأسطح التي استخدمها شخص مصاب بجدري القروود.



ما الذي يمكنني القيام به لحماية نفسي؟

أفضل طريقة لحماية نفسك من جدري القروء هي تجنب ملامسة الجلد لأي شخص مصاب بطفح جلدي يشبه جدري القروء.

إذا علمت أن صديق ما أو أحد أفراد العائلة تم تشخيصه بجدري القروء.



- حاول تجنب مخالطته إن أمكن.
- إذا كان يجب أن تكون على مسافة 6 أقدام منه، فيجب عليك ارتداء قناع تنفس أو قناع مثبت بإحكام ويجب أن يرتدي قناعاً مثبتاً بإحكام.
- تجنب مشاركة الأواني الفضية أو الكؤوس.
- تجنب ملامسة شراشفه أو بطانياته أو مناشفه أو ملابسه. إذا لمست أيًا من هذه الأشياء، يجب عليك غسل يديك بالماء والصابون أو استخدام معقم يدين كحولي.



إذا كنت نشطاً جنسياً، فتحدث إلى شريكك عن أي أمراض حدثت مؤخراً. انتبه لأي طفح جلدي جديد أو غير مبرر على جسمك أو جسم شريكك، بما في ذلك الأعضاء التناسلية والمؤخرة. إذا مرضت أنت أو شريكك مؤخراً، أو تُعاني حالياً من أعراض جدري القروء، أو أصبت بطفح جلدي جديد أو غير مبرر، فلا تقبلا أو تحتضنا أو تعانقنا أو تلامسان الأعضاء التناسلية لبعضكما البعض أو تمارسان الجنس الفموي أو المهبلي أو الشرجي.

ما الذي يجب عليّ فعله إذا كنت أعتقد أنني مصاب بجدري القروء؟

إذا كنت تعاني من طفح جلدي جديد أو غير مبرر أو أعراض أخرى لجدري القروء، فراجع مقدم الرعاية الصحية أو عيادة الصحة المدرسية. يمكنك أيضاً زيارة عيادة للصحة العامة. يمكن أن تكون عيادة الصحة العامة خياراً جيداً إذا لم يكن لديك طبيب معتاد أو تأمين. أخبر الطبيب أو الممرضة أنك قلق بشأن جدري القروء.

إذا كنت تعتقد أنك مصاب بجدري القروء، فقم بتغطية جميع أجزاء الطفح الجلدي بالملابس أو القفازات أو الضمادات وارتي قناعاً. تذكر:

- تجنب لمس أي شخص حتى تذهب إلى الطبيب.
- إذا كانت نتيجة اختبارك إيجابية، فاتبع توصيات مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.
- اغسل يديك كثيراً وحاول ألا تلمس عينيك. إذا كنت ترتدي عدسات لاصقة، فارتد نظارات بدلاً منها، إن أمكن، لتجنب إصابة عينيك بالعدوى.
- ابقَ في مكان بعيداً عن الآخرين حتى يلتئم الطفح الجلدي، وتسقط كل القشور وتتكون طبقة جديدة من الجلد السليم. قد يعني هذا ارتداء قناع حول الآخرين في المكان الذي تعيش فيه وتنظيفه وتعقيمه بشكل متكرر.
- يجب أن تحاول تجنب ملامسة الحيوانات الأليفة والأشخاص الذين هم أكثر عُرضة للإصابة بمرض شديد، مثل الأطفال دون سن 8 سنوات، والنساء الحوامل، والأشخاص الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة أو بعض الأمراض الجلدية.

إذا كنت لدي أسئلة، فمن يمكنه الإجابة عنها؟

إذا كانت لديك أسئلة وتشعر بالراحة، فتحدث إلى أحد والديك أو أي شخص بالغ موثوق به.

من المهم التحدث بصدق مع مقدم الرعاية الصحية حول أي مخاوف قد تكون لديك بشأن جدري القروء، خاصةً إذا كنت تعلم أنك قضيت وقتاً مع شخص مصاب بجدري القروء. يمكنك طلب الجلوس بمفردك مع مقدم الرعاية الصحية في زيارتك القادمة لمناقشة مخاوفك على انفراد.

