

# 猴痘

## 如果你有猴痘： 自我护理



### 照顾好自己

- 使用纱布或绷带盖住皮疹，以限制传播给他人和传到环境中。
- 不要刺（戳）或抓皮疹的病灶。
- 在结痂脱落和新一层皮肤形成之前，不要刮掉有皮疹的区域。
- 不洗澡或洗澡时，保持皮肤病灶/皮疹的清洁和干燥。
- 经常用肥皂和水洗手，或使用含酒精的洗手液，特别是在直接接触皮疹后。
- 如果手上有皮疹，洗手或使用消毒剂时要小心，以免刺激皮疹。
- 如果手上有皮疹，在处理常见物品或接触公共空间的表面时，请戴上无刺激性的手套。如果可以，请在使用后可以丢弃的一次性手套。可重复使用的手套应在使用之间用肥皂和水清洗。
- 在皮疹和所有其他症状消失之前，在别人周围时要戴上合适的口罩。
- 健康饮食，充分休息，让你的身体痊愈。



### 控制疼痛症状

- 像布洛芬（Advil、Motrin）和对乙酰氨基酚（Tylenol）等药物可以帮助你感觉更好。你的医疗保健提供者可能会给你开具药效更强的止痛药。
- 如果口腔出现皮疹，每天至少用盐水冲洗四次。可以用处方漱口水或粘稠利多卡因等局部麻醉剂来控制疼痛。像洗必泰漱口水这样的口服消毒剂可以帮助保持口腔清洁。
- 如果疼痛变得严重并且在家里无法控制，请联系你的医疗保健提供者。



### 皮疹缓解

- 最重要的是尽量不要触摸或抓痒皮疹。这可能会传播皮疹，增加病毒传播给他人的机会，并可能导致细菌感染。如果你不小心触碰了皮疹，用肥皂和水洗手，避免接触你的眼睛、鼻子、嘴、生殖器和直肠（肛门）等敏感区域。
- 外用苯佐卡因/利多卡因凝胶可用于暂时缓解。口服抗组胺药（如苯海拉明）和外用药膏（如炉甘石洗剂或凡士林）可能有助于止痒。
- 泡热水澡（用燕麦片或其他非处方沐浴产品治疗皮肤瘙痒）可能会缓解干燥和瘙痒的感觉。
- 那些在肛门或生殖器（阴茎、睾丸、阴唇、阴道）或会阴（taint）周围有皮疹的人也可以进行坐浴盆来缓解。坐浴盆是一个圆形的浅盆。也可以选择坐在有浅温水的浴缸里。你的医疗保健提供者可能会给你开一些药物，比如聚维酮碘或其他添加到坐浴盆水中的产品。在水中加入泻盐、醋或小苏打可以起到舒缓作用。