



## 猴痘(Monkeypox, hMPXV)隔離、感染控制和預防指引

### I. 簡介：

本文件概述了如果您患有猴痘(monkeypox, hMPXV)或您在等待測試結果時有類似猴痘的症狀，您應如何和何時在家中隔離以及所應採取的預防措施。指引的目的為預防猴痘的傳播，以及保護您所愛的人。指引包括以下各點：

- 如何在家中隔離
- 進行居家以外的有限、重大活動時的預防措施
- 返回工作崗位的考慮

有關 2022 年猴痘爆發的額外資訊推出時，將會更新指引。

### II. 猴痘是如何傳播的

猴痘可透過以下方式人傳人：

- 直接接觸猴痘患者的皮疹、結疤或體液，包括親密接觸如性行為或照顧工作。
- 觸碰猴痘患者曾使用的物件、織物（衣物、寢具或毛巾）以及表面。
- 接觸猴痘患者的呼吸道分泌物（如咳嗽和打噴嚏）。

在現時的猴痘爆發中，直接皮膚接觸成為最常見的傳播途徑。猴痘的傳播可由症狀開始，及至所有猴痘病變已完全痊癒並形成新皮膚層。感染猴痘的人一般在 7 至 14 天內出現症狀，而疾病一般維持 2 至 4 星期。

### III. 何時在家中隔離

如果您出現發燒、發冷或呼吸道症狀（如咳嗽、鼻塞、喉痛），您應在家中隔離，直至這些症狀已舒緩至少 48 小時。

- 在家中自我隔離，或在獨立的房間或在家中遠離其他家庭成員的空間隔離。
- 切勿邀請不必要的探訪者前來。

- 切勿離開家中，除非您需要求醫或有緊急情況。
- 如果您不能接受隔離，您應在與他人一起時戴呼吸器或大小合宜的口罩（請參考以下），以衣物、手套或繃帶覆蓋所有病變，並避免直接的皮膚接觸。

如果您有皮疹，但沒有任何發燒、發冷或呼吸道症狀：如果任何發燒、發冷或呼吸道症狀已緩和至少 48 小時，但您仍有皮疹，您不再需要在家中隔離，並可以在與他人一起時採取預防措施，包括：

- 避免任何皮膚接觸，尤其是性行為或其他親密的活動
- 以衣物、繃帶或手套完全覆蓋所有病變
- 在與他人一起時配戴呼吸器或大小合宜的口罩
- 切勿分享任何個人用品、衣物、床單或碗具
- 消毒和清洗所分享的空間、表面或物品
- 避免人多擠迫的地方
- 勤用肥皂和水洗手或含酒精的消毒潔手液。

#### IV. 如何避免猴痘的傳播和保護您的社區

在您仍然有皮疹或病變，但沒有建議接受家居隔離的症狀（如上述），您應仍只進行重要的活動，並留意您的社交互動。例如，您可與朋友見面，但要保持安全的距離、避免身體接觸，以及如可行選擇戶外地方。請參考下表有關重要活動的例子。

重要活動的例子	不重要的活動要 停頓
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 去食品雜貨店</li> <li>● 拿取藥物或其他必需品</li> <li>● 前往工作，只要您的工作不涉及與他人的身體接觸，以及您不在高風險場所工作(請參考以下第 V 部分)</li> <li>● 與您的醫療護理提供者會面。</li> <li>● 安全的社交互動，如與朋友見面但保持安全的距離</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 前往人多擠迫的場所如酒吧或派對</li> <li>● 前往穿著較少衣物或可能有皮膚接觸的活動，如銳舞派對、俱樂部或澡堂</li> <li>● 前往設有共用 / 公共空間、表面或儀器的場所，如健身室或桑拿</li> <li>● 進行性交和其他親密接觸，包括接吻</li> <li>● 工作，如果您的工作涉及與他人直接的身體接觸（請參考以下第 V 部分）</li> </ul>

## 與他人一起時的預防措施：

### 1. 避免與他人有身體接觸，尤其是皮膚接觸

- 避免任何身體或皮膚接觸，以及不要與他人進行口交、肛交或陰道性交或與其他親密的身體接觸，例如擁抱、接吻、咬、摟抱或愛撫。
  - 有關額外的安全性行為做法，您可參考[CDC 的安全性行為、社交聚會和猴痘](#)
  - 即使所有症狀和病變已緩和至少 48 小時，仍建議您進行性行為時使用避孕套至少 8 星期，皆因我們仍在了解猴痘是否在所有症狀緩和後仍可透過精液傳播
- 如可以，不要同床而睡，以及使用獨立洗手間。如果您未能使用獨立洗手間，應在每次使用後消毒（請參考以下）。
- 切勿共用寢具、毛巾、衣物、器具、碗具、食物或其他常見共用物品。
- 避免接觸，尤其是依偎或親吻家中任何寵物或動物。限制牠們不要直接觸碰您的病變，或您已受污染的廢物、衣物或寢具。
- 避免可能透過空氣傳播病毒粒子的活動，例如打掃、吸塵、掃地或搖晃 / 揮動骯髒的衣物。

### 2. 保持覆蓋所有皮膚病變

- 以衣物、手套或繃帶覆蓋病變。如果您的病變未能被衣物覆蓋，利用一片紗布和急救帶覆蓋。繃帶應容讓空氣流通，但不能滲進液體。
- 如果您的手部有病變，請考慮配戴手套。
- 避免以您的病變接觸他人，以及常用或共用的物品和表面。這可能包括寢具、傢具、毛巾、衣物、門柄、器具、廚房枱面、性玩具等。
- 覆蓋病變的繃帶應只由猴痘患者更換或處理。在更換或處理時考慮配戴即棄手套，以及必須在完成後和適當棄置手套後洗手。
  - 如果您需要幫忙更換您的繃帶，協助的人應配戴即棄手套、穿著長袖衣物，以及配戴大小合宜的口罩或呼吸器。
- 任何用以覆蓋病變，或在更換繃帶或清洗時的衣物、毛巾或其他供應品應立即棄置或清洗。

### 3. 與他人一起時配戴呼吸器或大小合宜的口罩

- 在同一房間時，每一個人（已感染和沒有感染猴痘者）應配戴大小合宜的口罩。大小合宜的口罩包括：
  - 呼吸器，包括 N95。有關如何使用 N95 口罩的資料，請參考 CDC 的[如何使用您的 N95 呼吸器指引](#)。

- 符合國際標準的呼吸器包括 **KN95** 和 **KF94** 呼吸器（這些型號若不貼合面部，所提供的保護會比 **N95** 少）。
  - 如果沒有適用的呼吸器，使用大小合宜的口罩，例如 **ASTM F3502-21** 面罩或外科（即程序）口罩。有關如何改善這些口罩貼合度的指引，可參考 [CDC 口罩和呼吸器類型](#)。
- 所有呼吸器或面罩應大小合宜，意思是口罩應貼合面部，減少面罩與面部之間的縫隙，但仍配戴舒適。選擇大小合宜且持續配戴舒適的面罩是很重要的。
  - 在須脫下口罩飲食時，與他人保持至少 **6** 呎距離，以及在可行下考慮在戶外進食。
  - 如果您有口腔病變或潰瘍，十分建議您與他人一起時時常配戴口罩。

#### 4. 在使用前後，消毒所有經常觸碰或共用的表面和物品

- 在感染猴痘不適的家庭成員每次使用所有經常觸碰或共用的表面和物品後要定時消毒和清潔，也切勿共用。這包括門柄、器具、碗具、廚房枱面、廁座、性玩具等
  - 有關消毒您家居的最佳方法的額外資料，請參考 [CDC 的消毒家居和其他非醫療保健場所指引](#)。
- 所有家庭成員應經常用梘液和清水洗手，或使用含酒精的消毒潔洗液洗手。
- 如果您與他人共用洗手間，或使用公共洗手間，請確保每次使用後消毒廁座、淋浴間、廚房枱面、洗手盤和花灑。
- 清潔和消毒的工作應由感染猴痘不適者進行，其須配戴即棄手套和呼吸器或面罩。如果您需要幫忙，或如果必須要由家中的另一人進行，協助的人應配戴即棄手套、穿著長袖衣物以及配戴呼吸器或面罩。

#### 5. 清洗所有感染猴痘不適者已穿著或處理的物品

- 切勿共用任何床單，以及經常清洗所有可能已受污染的物品，包括寢具、傢具套、毛巾、衣物等。
- 如果未能容易清洗傢具或衣物用品，您應限制使用以免污染此等物品，利用蒸氣清洗或蓋上毯子、傢具套或防水床褥套。
- 受污染物品應由感染猴痘不適者清洗。如果您需要幫忙或必須完全由他人進行，協助的人應配戴即棄手套、穿著長袖衣物以及配戴呼吸器或面罩。
- 在清洗時，避免搖晃、揮動或展開床單，這可能會在空氣中散播病毒粒子。

#### 6. 如果他人在您的家中，可考慮通風或把空氣抽出屋外。

- 與猴痘患者的病變或體液有直接的皮膚接觸是猴痘人傳人的主要方式，但在罕見的情況下，亦可透過呼吸道飛沫或分泌物如唾液而傳播。

- 當有其他人時，考慮打開窗戶、使用風扇或空氣過濾器令家中通風，以減低透過呼吸道分泌物傳播猴痘的風險。
  - 要了解更多關於家居通風的方法，請參考[CDC 的改善家居通風指引](#)。

## 7. 避免人多擠迫的場所

- 盡可能避免使用公共交通工具。如果您必須使用公共交通工具，請配戴口罩，並盡可能避免與他人有身體接觸。
- 避免人多擠迫的空間，例如酒吧、俱樂部、音樂會、派對、桑拿或澡堂。
- 避免前往聚集的場所及其他高危環境，例如：
  - 無家可歸者收容所
  - 僱主提供的聚居住屋
  - 成人託管居所、兒童及成人行為健康設施、團體居所、住院治療設施
  - 醫療保健場所，包括長期護理設施
  - 州和當地懲教設施
  - 兒童照顧和學前設施

## V. 返回工作

如可以，強烈建議遙距工作；但如符合以下條件，則可返回工作間工作：

- A. 任何發燒、發冷或呼吸道症狀（即咳嗽、喉痛、鼻塞）已完全消退至少 **48** 小時。如果您仍有任何發燒、發冷或呼吸道症狀，務必根據第 IV 部分所述指引在家居隔離，以及避免與他人有親密接觸。
- B. 您已沒有出現新的病變至少 **48** 小時。
- C. 所有病變已被衣物、繃帶或手套覆蓋。如果未能覆蓋任何病變，則必須已痊癒並長出新的皮膚層
- D. 您可在工作時跟隨上述第 IV 部分的所有預防措施。
- E. 工作不涉及與他人直接的身體接觸，例如按摩、性工作或一些兒童照顧場所。
- F. 工作不屬高危場所，例如：
  - 醫療保健場所，包括長期護理設施
  - 成人託管居所、兒童及成人行為健康設施、團體居所、住院治療設施
  - 無家可歸者收容所

- 農業場所（如農場和牧場）或動物照顧場所（如動物醫院）
- 州和當地的懲教設施
- 需要與兒童有親密身體接觸，以更換尿片、協助如廁、餵食等的兒童照顧和學前場所

#### G. 遙距工作不可行

如果您不返回工作崗位，嘗試在個別地方或至少與他人保持 6 呎距離之處工作，並經常消毒您的工作間以及其他您使用的共用空間。

工作時，配戴呼吸器或大小合宜的口罩，保持覆蓋所有病變，以及避免直接的皮膚接觸。

### VI. 恢復正常活動

任何人確診猴痘不適，或有猴痘症狀並正等待測試結果的人應遵從上述預防措施，直至：

- 所有病變已完全痊癒，以及已形成新的皮膚層，以及
- 所有其他症狀（即發燒、發冷或呼吸道症狀）已緩和至少 48 小時。

### VII. 其他資源

您可在這裡尋找更多減少猴痘傳播和保護您所愛的人的資料：

- [CDC 的家居隔離和感染控制](#)
- [CDC 就猴痘患者的隔離和預防做法](#)
- [CDC 就聚居場所減少猴痘傳播的考慮](#)

**無障礙文件索取：**對於殘疾人士或說其他語言的非英語人士，OHA 可以提供其他格式的資料，例如：翻譯、大字體或盲文版本。撥打 1-971-673-2411、711（聽障專線（TTY）或發送電郵至 [COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us](mailto:COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us) 與 COVID-19 通訊部門聯絡。