



猴痘 (hMPXV) 的居家護理

大部分患猴痘 (hMPXV) 的人在家中自行痊癒。在您康復期間，您可在家中做一些事令自己舒服一點。根據您的症狀、您的疼痛程度、以及您的潰瘍或皮疹的位置，您使用的策略將有所不同。

如果這些家居護理方法對您並未奏效，請與您的醫療保健人員討論其他方案。他們可能為您提供其他藥物方案，以及就處理您的疼痛或皮疹提供更多建議。

如果您患嚴重猴痘病症的風險較高，經常檢查您的症狀並在需要時尋求醫療護理很重要。這包括以下人士：

- 患 HIV 或其他可削弱其免疫系統的病症
- 8 歲以下
- 懷孕或哺乳
- 有某些皮膚病症的病史。這包括嚴重濕疹或可引致水疱的皮膚病。

猴痘引致的嚴重不適可能包括：

- 發燒
- 呼吸困難
- 潰瘍數目迅速增加
- 抽搐
- 神志混亂
- 腹瀉
- 頸部僵硬
- 嘔吐

如果您的不適惡化或您的疼痛令您難以進食、坐下或上廁所，請立即聯絡您的醫療保健人員。

- **如果潰瘍有任何細菌感染的跡象，請保持潰瘍清潔並聯絡您的醫療保健人員。**這些跡象可能包括發燒、疼痛加劇、發紅、腫脹、皮溫升高、或潰瘍或周圍區域有液體流出。

如果您沒有醫療保健人員並需要就診，請致電 211 了解您所在地區的醫療保健人員。您亦可聯絡您 [當地公共衛生機關](#) 或社區診所。他們可能會在其中一家診所為您看診，或者指引您到可以為您看診的診所。如果這是急診情況，請撥打 911 或前往最近的醫院。

在家減輕症狀

有幾種方法可以在家中控制症狀並保持潰瘍清潔。保持潰瘍清潔可減少其他感染的風險。清潔亦可避免留下疤痕！

有用的供應品：

- 水和健康的流質飲料：喝大量的水和健康的流質飲料以保持水分充足，尤其是當您有腹瀉時。
- 燕麥：溫熱的燕麥浴也能減輕瘙癢和疼痛。
- 非黏性紗布（即是 Telfa 紗布）：利用紗布覆蓋潰瘍和痂。這樣就可避免其他感染和有助保護您周圍的人。
- 黏性敷料（即是 tegaderm、皮膚膠帶或創可貼）：黏性敷料把紗布位置固定。這有助保護皮膚，避免我們抓刮，以及有助減低把猴痘傳染給他人。

有用的藥物：

在選擇適合您的藥物時，請向您的醫療保健人員或藥劑師尋求幫助。有關每次劑量的數量和時間，以及誰應使用藥物和過敏症等，請遵從您的醫療保健人員或包裝指示。

止痛藥

止痛藥可有助舒緩痛楚、腫脹和發燒。一些選擇包括：

- 布洛芬
- 對乙酰氨基酚
- 萘普生

Betadine（聚維酮碘抗菌藥）（抗菌藥物用以清潔傷口）

Betadine 可減少潰瘍裡或四周存活的猴痘病毒。減少病毒數量，傳播病毒的機會就降低。這不能排除病毒傳播的機會。Betadine 亦可殺死引致其他感染的細菌。

舒緩痕癢的藥物

有幾種可舒緩痕癢的藥物，包括：

- A&D 軟膏：這保持皮膚濕潤以促進癒合並可能有助於緩解瘙癢。
- 口腔抗組織胺：這可能暫時舒緩痕癢
- 潤膚膏和乳霜：一些潤膚膏和乳霜亦可短暫舒緩痕癢。確保選擇有效的乳霜和潤膚膏，例如卡拉明乳霜、凡士林或冷卻乳霜（即是薄荷乳和樟腦乳霜）。
- 利多卡因凝膠：塗於疼痛潰瘍時，可暫時緩解疼痛。
 - 詢問您的醫療保健人員利多卡因凝膠是否適合您並按照指示使用。

皮疹和潰瘍護理：

1. 在潰瘍和皮疹護理前 30 分鐘考慮服用消炎止痛藥。這將減少不適感。
2. 如果可能，在遠離他人的私人區域進行皮疹和潰瘍護理。使用後[消毒該區域](#) 考慮在家中指定一個區域用於護理，以減少在家居表面傳播病毒。
3. [接觸繃帶或有傷口皮膚前，用肥皂和清水清洗雙手 20 秒。](#)如果沒有肥皂和水，請使用酒精含量至少 60% 的搓手液。
4. 用 Betadine 擦拭每個潰瘍、皮疹區域和周圍皮膚。如果您對 Betadine 過敏，您可以使用另一種無痛/無酒精消毒劑。
5. 將非粘性紗布對折。
6. 將 A&D 或利多卡因軟膏塗抹在非粘性紗布上。
7. 用紗布覆蓋潰瘍。確保軟膏一面向下。
8. 用黏性敷料例如皮膚膠帶、創可貼、tegaderm 固定紗布。
9. 繼續固定敷料，直至出現以下情況：
 - 在紗布上明顯看見膿液、血或滲液
 - 紗布滲漏或脫下
 - 在黏貼的邊緣明顯看見液體。
10. 立即丟棄任何受污染的廢棄物以避開家中的寵物或其他人。
11. 清潔潰瘍或更換繃帶後重複清潔手部（步驟 3）。
12. 重複此程序，直到所有的皮疹都癒合成新的、健康的皮膚。

備註：清潔潰瘍/皮疹和更換繃帶應由猴痘患者完成。如果您需要他人協助，您和協助的人都應配戴 N95 呼吸器或大小合宜的口罩。協助的人應穿著長袖衣物和配戴即棄手套。應清洗可能被污染的衣物、床單或毛巾。完成潰瘍/皮疹護理後，兩人都應洗手。

如果您的肛門/直腸（屁眼）或生殖器內或周圍有潰瘍：

- 疼痛性潰瘍可出現在直腸內和直腸周圍。
- 每次將會陰部（肛門/直腸（屁眼）和生殖器之間的區域）浸泡在溫水中約 10 分鐘。這有助於癒合和紓緩疼痛。
 - 在浴缸或臉盆中倒入溫水至 3 英寸高。
 - 不要添加肥皂、芳香泡沫劑或浴鹽。

- 每天浸泡該區域數次，每次 10 分鐘。
- 利多卡因凝膠可作為臨時止痛藥塗於臀部和肛門組織。
 - 在排便前幾分鐘塗抹有助於預防疼痛。
- 多喝水避免便秘，必要時使用大便軟化劑。
- 可以使用 Betadine 清潔臀部周圍的皮膚以及肛門組織。
- 泰諾和非甾體類抗炎藥（Advil、Naproxen）也可以幫助緩解疼痛。

如果您的口腔有潰瘍：

- 口腔潰瘍會很痛，並導致進食和飲水困難。
- 在溫水中放入小蘇打或鹽用於漱口，可以緩解疼痛和炎症，並保持潰瘍清潔。如果可以忍受，不含酒精的漱口水也有幫助。
- 麻痺藥物可有助尤其痛楚的部位，尤其是在飲食前。當中包括苯佐卡因或藥貼。
- 吮吸冰塊或冰棒並喝水以保持充足水分。

注意您的眼睛：

- 猴痘會感染眼睛並可能導致視力喪失。
- 在觸摸或揉眼睛之前，[洗手](#) 20 秒或使用酒精含量至少為 60% 的免洗潔手液。
- 如上所述覆蓋所有皮疹區域。
- 如果您戴隱形眼鏡，請改戴框架眼鏡直到您的病情好轉。這有助您避免接觸您的眼睛。
- 如果您有眼睛疼痛、眼睛附近潰瘍、視力改變或任何其他關於眼睛的問題，請立即致電您的醫療保健人員。

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 與 COVID-19 通訊部門聯絡。