



500 Summer St NE E20
Salem OR 97301
Voice: 503-947-2340
Fax: 503-947-2341

جدري القروود (hMPXV): العزل ومكافحة العدوى وتوجيهات الوقاية

1. مقدمة:

يوضح هذا المستند كيفية عزل نفسك في المنزل والأحوال التي يجب فيها القيام بذلك والاحتياطات التي يجب اتخاذها إذا كنت مصابًا بجدري القروود (hMPXV) أو إذا كنت تعاني من أعراض تشبه أعراض جدري القروود أثناء انتظار نتائج الاختبار. تتمثل أهداف الإرشادات في منع انتشار جدري القروود وحماية أحبائك من الإصابة به. وهذا يتضمن إرشادات حول:

- كيفية العزل في المنزل
- الاحتياطات الواجب اتخاذها عند القيام بأنشطة أساسية محدودة خارج المنزل
- اعتبارات العودة إلى العمل

سيتم تحديث الإرشادات كلما توفرت معلومات إضافية حول تفشي مرض جدري القروود في عام 2022.

2. كيف ينتشر جدري القروود

يمكن أن ينتقل جدري القروود من شخص لآخر عن طريق:

- الملامسة المباشرة للطغح الجلدي أو القشور أو سوائل الجسم لشخص مصاب بجدري القروود، بما في ذلك المخالطة الحميمة الوثيقة مثل العلاقات الجنسية أو أنشطة تقديم الرعاية.
- لمس الأشياء والأقمشة (الملابس، أو الفراش، أو المناشف) والأسطح التي استخدمها شخص مصاب بجدري القروود.
- ملامسة إفرازات الجهاز التنفسي (مثل السعال والعطس) لشخص مصاب بجدري القروود.

يعد التلامس المباشر من الجلد إلى الجلد هو أكثر طرق انتقال العدوى شيوعًا أثناء التفشي الحالي لجدري القروود. يمكن أن ينتشر جدري القروود من الوقت الذي تبدأ فيه الأعراض حتى تلتئم جميع آفات جدري القروود تمامًا وتشكل طبقة جديدة من الجلد. عادةً ما تبدأ الأعراض في الظهور على المصابين بعدوى جدري القروود في غضون 7 أيام إلى 14 يومًا، ويستمر المرض عادةً لمدة أسبوعين إلى 4 أسابيع.

3. متى يجب العزل في المنزل

إذا كنت تعاني من حمى أو قشعريرة أو أعراض تنفسية (مثل السعال، واحتقان الأنف، والتهاب الحلق)، فيجب عليك الخضوع للعزل المنزلي لمدة 48 ساعة على الأقل حتى تزول هذه الأعراض.

- اعزل نفسك بمفردك في منزلك أو في غرفة منفصلة أو في منطقة بمنزلك بعيدًا عن أفراد الأسرة الآخرين.
- لا داعي لاستقبال أي زيارات غير ضرورية.

- لا تغادر منزلك إلا إذا احتجت إلى رعاية طبية أو في حالة الطوارئ.
- إذا لم تتمكن من عزل نفسك، فيجب أن ترتدي كمامة تنفس أو كمامة مثبتة بإحكام عند تواجدك بالقرب من الآخرين (انظر أدناه)، والحفاظ على تغطية جميع الأفتات والملابس أو القفازات أو الضمادات، وتجنب ملامسة الجلد للجلد بشكل مباشر.
- إذا كنت تعاني من طفح جلدي دون أي حمى أو قشعريرة أو أعراض تنفسية: في حال زالت أي حمى أو قشعريرة أو أعراض تنفسية خلال 48 ساعة على الأقل بينما ظل الطفح الجلدي لديك موجوداً، فلن تحتاج بعد ذلك إلى اتباع إجراءات عزل صارمة في المنزل ويمكن أن تتواجد بالقرب من الآخرين مع اتخاذ الاحتياطات الضرورية، بما في ذلك:
- تجنب أي ملامسة مباشرة للجلد، خاصة العلاقات الجنسية الحميمة أو الأنشطة البدنية الأخرى
- تغطية جميع الأفتات بالكامل والملابس، أو الضمادات، أو القفازات
- ارتداء كمامة تنفس أو كمامة وجه مثبتة بإحكام عند التواجد بالقرب من الآخرين
- عدم مشاطرة أي أغراض شخصية، أو ملابس، أو بياضات، أو أطباق مع الآخرين
- تطهير الأماكن أو الأسطح أو العناصر المشتركة وغسلها
- تجنب الأماكن المزدحمة
- غسل يديك كثيرًا بالماء والصابون أو استخدام معقم يدين يحتوي على الكحول

4. كيفية منع انتشار جدي القروء وتوفير الحماية لمجتمعك

إذا كان لا يزال لديك طفح جلدي أو أفتات دون معاناتك من أعراض تستدعي العزل في المنزل (موصوف أعلاه)، فلا يزال يتعين عليك القيام بالأنشطة الأساسية فقط وأن تضع في اعتبارك تفاعلاتك الاجتماعية أيضاً. على سبيل المثال، يمكنك مقابلة صديق ولكن مع الحفاظ على مسافة آمنة وتجنب الاتصال الجسدي واختيار مكان في الهواء الطلق إن أمكن. انظر الجدول أدناه للتعرف على أمثلة للأنشطة الأساسية.

أمثلة على الأنشطة الأساسية	الأنشطة غير الأساسية التي يجب إيقافها مؤقتاً
<ul style="list-style-type: none"> • الذهاب إلى متجر البقالة • شراء الأدوية أو الضروريات الأخرى • الذهاب إلى العمل، طالما أن عملك لا ينطوي على اتصال جسدي مع الآخرين ولا تعمل في بيئة عالية الخطورة (انظر أدناه القسم الخامس) • زيارة مقدم الرعاية الصحية المتابع لك • التفاعلات الاجتماعية الآمنة، مثل مقابلة صديق مع الحفاظ على مسافة آمنة 	<ul style="list-style-type: none"> • الذهاب إلى الأماكن المزدحمة مثل الحانات أو الحفلات • الذهاب إلى فعاليات يرتدي فيها الأشخاص قليلاً جداً من الملابس أو تنطوي على ملامسة الجلد للجلد بشكل محتمل، مثل حفلات الرقص أو النوادي أو الحمامات • زيارة الأماكن ذات المساحات أو الأسطح أو المعدات المشتركة، مثل الصالات الرياضية أو حمامات البخار • الانخراط في الاتصال الجنسي وغيره من العلاقات الحميمة، بما في ذلك التقبيل • العمل، إذا كانت وظيفةك تنطوي على مخالطة جسدية مباشرة مع الأشخاص (انظر أدناه القسم الخامس)

الاحتياطات الواجب اتخاذها عند التواجد حول الأشخاص الآخرين:

1. تجنب المخالطة الجسدية مع الآخرين، وخاصةً تلك التي تنطوي على ملامسة الجلد

- تجنب أي ملامسة جسدية أو ملامسة للجلد ولا تمارس الجنس الفموي أو الشرجي أو المهبلي أو أي اتصال جسدي حميم آخر مع الآخرين، مثل العناق أو التقبيل أو العض أو الحضن أو التدليك.
- يمكنك الحصول على مزيد من المعلومات عن الممارسات الجنسية الأكثر أمانًا من خلال [دليل مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها CDC](#) بشأن ممارسة الجنس الأكثر أمانًا، والتجمعات الاجتماعية، وجدي القرود
- حتى بعد زوال جميع الأعراض والآفات بمدة 48 ساعة على الأقل، لا يزال من المستحسن استخدام الواقي الذكري أثناء النشاط الجنسي لمدة 8 أسابيع بينما نواصل معرفة ما إذا كان جدي القرود يمكن أن ينتشر عن طريق السائل المنوي حتى بعد زوال جميع الأعراض
- لا تستخدم نفس السرير مع آخرين واستخدم حمامًا منفصلاً إن أمكن. إذا لم تتمكن من استخدام حمام منفصل، فقم بتطهير الحمام بعد كل استخدام (انظر أدناه).
- لا تتشاطر استخدام الفراش، أو المناشف، أو الملابس، أو الأواني، أو الأطباق، أو الطعام، أو أي عناصر مشتركة أخرى مع الآخرين.
- تجنب ملامسة أي حيوانات أليفة أو حيوانات في المنزل، خاصةً المداعبة والاحتضان أو التقبيل. امنعها من ملامسة أفاتك أو نفاياتك الملوثة أو ملابسك أو فراشك مباشرةً.
- تجنب الأنشطة التي قد تنتشر الجزيئات الفيروسية في الهواء، مثل تنظيف الأتربة، أو التنظيف بالمكنسة الكهربائية، أو الكنس، أو نفخ الملابس المتسخة.

2. حافظ على تغطية جميع الآفات الجلدية

- احرص على تغطية الآفات بالملابس، أو القفازات، أو الضمادات. إذا تعذرت تغطية الآفات بالملابس، فقم بتغطيتها بقطعة من الشاش وشريط الإسعافات الأولية. يجب أن تسمح الضمادة بتدفق الهواء، ولكن لا تسمح بمرور السوائل.
- إذا كانت لديك آفات على يديك، ففكر في ارتداء القفازات.
- تجنب لمس الأشخاص والأشياء والأسطح شائعة الاستخدام أو المشتركة بأفاتك. قد يشمل ذلك الفراش، والأثاث، والمناشف، والملابس، ومقابض الأبواب، والأواني، وأسطح العمل، واللعب الجنسية، وما إلى ذلك.
- لا ينبغي تغيير الضمادات التي تغطي الآفات أو التعامل معها إلا من قبل الشخص المصاب بجدي القرود. ضع في اعتبارك ارتداء قفازات مخصصة للاستخدام لمرة واحدة أثناء القيام بذلك، واغسل يديك دائمًا بعد الانتهاء وتخلص من القفازات بشكل مناسب.
- إذا كنت بحاجة إلى مساعدة أثناء تغيير الضمادات، فيجب على الشخص الذي يقدم لك المساعدة أن يرتدي قفازات مخصصة للاستخدام لمرة واحدة، وأكمامًا طويلة، وكمامة تنفس أو كمامة مثبتة بإحكام.
- يجب التخلص فورًا من أي ملابس أو مناشف أو لوازم أخرى مستخدمة لتغطية الآفات أو أثناء تغيير الضمادات أو تنظيفها.

3. ارتد كمامة تنفس أو كمامة مثبتة بإحكام عند التواجد بالقرب من الآخرين

- عندما تتواجد مع آخرين في نفس الغرفة، يجب على الجميع (المصابين وغير المصابين بجدي القرود) ارتداء كمامة مثبتة بإحكام. تشمل الكمامات المثبتة بإحكام:

■ كمامات التنفس، بما في ذلك الكمامات من نوع N95. للحصول على معلومات حول كيفية استخدام الكمامات من نوع N95، راجع دليل مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) حول كيفية استخدام كمامات التنفس من نوع N95.

■ كمامات التنفس التي تلبى المعايير الدولية بما في ذلك كمامات التنفس من نوع KN95 و KF94 (يوفر هذان النوعان من الكمامات حماية أقل من كمامات التنفس من نوع N95 إذا لم يتم تثبيتهما بإحكام على الوجه).

■ إذا كانت كمامات التنفس غير متوفرة، فاستخدم كمامة مثبتة بإحكام، مثل كمامات الوجه من نوع ASTM F3502-21 أو الكمامات الجراحية. يمكن العثور على إرشادات حول كيفية تعزيز إحكام تثبيت هذه الكمامات عبر [إرشادات مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها \(CDC\) حول أنواع الكمامات وكمامات التنفس.](#)

● يجب أن تكون جميع كمامات التنفس أو كمامات الوجه مثبتة بإحكام، مما يعني أن الكمامة يجب أن تكون قريبة من الوجه لتقليل الفجوات على طول الحواف، ولكنها تظل مريحة عند ارتدائها. من المهم اختيار كمامة وجه يمكن تثبيتها بإحكام ومريحة للارتداء باستمرار.

● عند خلع الكمامة لتناول الطعام أو الشراب، ابق على بعد 6 أقدام على الأقل من الآخرين وفكر في تناول الطعام في الأماكن الخارجية عندما يكون ذلك ممكنًا.

● إذا كنت تعاني من آفات أو تقرحات في الفم، فمن المستحسن ارتداء كمامة عند التواجد حول الآخرين في جميع الأوقات.

4. **ظهِر جميع الأسطح والعناصر التي يتم لمسها أو مشاركتها بشكل شائع بين كل استخدام وآخر**

● لا تشاطر استخدام جميع الأسطح والأشياء التي يتم لمسها أو مشاركتها بشكل شائع وقم بتعقيمها وتنظيفها بانتظام بعد كل استخدام من قبل الفرد المصاب بجذري القروء. قد يشمل ذلك مقابض الأبواب، والأواني، والأطباق، وأسطح العمل، ومقاعد المراحيض، واللعب الجنسية، وما إلى ذلك.

■ للحصول على معلومات إضافية حول أفضل طريقة لتطهير منزلك، راجع دليل [مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها \(CDC\) الخاص بتطهير المنزل والأماكن الأخرى غير المتعلقة بالرعاية الصحية.](#)

● يجب على جميع أفراد الأسرة غسل اليدين كثيرًا بالماء والصابون أو بمطهر يدين يحتوي على الكحول.

● إذا كنت تشاطر استخدام الحمام مع آخرين أو كنت تستخدم حمامًا عامًا، فتأكد من تطهير مقعد المراحيض، والدش، وأسطح العمل، والأحواض، والحفريات بعد كل استخدام.

● يجب أن تتم عملية التنظيف والتطهير من قبل الشخص المصاب بجذري القروء وهو يرتدي قفازات مخصصة للاستخدام لمرة واحدة وكمامة تنفس أو كمامة وجه. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة أو إذا كان يجب أن يقوم بذلك شخص آخر في المنزل، فيجب على الشخص الذي يقدم لك المساعدة أن يرتدي قفازات مخصصة للاستخدام لمرة واحدة، وأكمامًا طويلة، وكمامة تنفس أو كمامة وجه.

5. **اغسل جميع العناصر التي كان يرتديها أو يتعامل معها الشخص المصاب بجذري القروء**

● لا تشاطر استخدام أي بياضات، واغسل بشكل متكرر جميع العناصر المحتمل تلوثها، بما في ذلك الفراش، وأغطية الأثاث، والمناشف، والملابس، وما إلى ذلك.

● إذا تعذر غسل الأثاث أو الملابس بسهولة، فتجنب تلويثها عن طريق تقييد استخدامها، أو تنظيفها بالبخار، أو تغطيتها بالبطنيات أو أغطية الأثاث أو أغطية المراتب المقاومة للماء.

● يجب أن يقوم الشخص المصاب بجذري القروء بغسل الأغراض الملوثة. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة أو إذا كان يجب أن يقوم بذلك شخص آخر بشكل كامل، فيجب على الشخص الذي يقدم لك المساعدة أن يرتدي قفازات مخصصة للاستخدام لمرة واحدة، وأكمامًا طويلة، وكمامة تنفس أو كمامة وجه.

- عند غسل الملابس والأغراض الأخرى، تجنب نفض البياضات أو فردها لأن ذلك قد ينشر جزيئات فيروسية في الهواء.

6. ضع في اعتبارك تهوية منزلك في حال وجود أشخاص آخرين

- يعتبر تلامس الجلد المباشر مع الآفات أو السوائل الجسدية من شخص مصاب بجذري القروود هو الطريقة الأساسية التي ينتشر بها جذري القروود من شخص لآخر، ولكنه قد ينتشر أيضًا من خلال الرذاذ أو الإفرازات التنفسية، مثل اللعاب، وهذا نادرًا ما يحدث.
- عند تواجد آخرين في منزلك، ضع في اعتبارك تهوية المنزل عن طريق فتح النوافذ، أو استخدام المراوح أو مرشحات الهواء لتقليل خطر انتشار جذري القروود عن طريق إفرازات الجهاز التنفسي.

■ يمكنك معرفة المزيد حول طرق تهوية المنزل من دليل مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) بشأن [تحسين التهوية في منزلك](#).

7. تجنب الأماكن المزدحمة

- تجنب استخدام المواصلات العامة حيثما أمكن ذلك. إذا كان يجب عليك استخدام وسائل النقل العام، فارتدِ كمامة وتجنب الاتصال الجسدي بالآخرين قدر الإمكان
- تجنب الأماكن المزدحمة مثل الحانات، والنوادي، والحفلات الموسيقية، والحفلات، وحمامات البخار، أو الحمامات العامة
- تجنب زيارة أماكن التجمعات والبيئات الأخرى عالية الخطورة مثل:
 - مركز إيواء المشردين
 - السكن الجماعي الموفر من قبل صاحب العمل
 - دور رعاية البالغين، ومرافق الصحة السلوكية للأطفال والبالغين، والمنازل الجماعية، ومرافق العلاج السكنية
 - أماكن الرعاية الصحية، بما في ذلك مرافق الرعاية طويلة الأمد
 - مرافق الإصلاح الحكومية والمحلية
 - دور رعاية الأطفال ومرحلة ما قبل المدرسة

5. العودة إلى العمل

يوصى بشدة بالعمل عن بُعد إذا كان ذلك خيارًا متاحًا، ومع ذلك يمكنك العودة إلى العمل من خلال الحضور الشخصي إذا تم استيفاء جميع الشروط التالية:

- أ. زوال أعراض أي حمى أو قشعريرة أو أعراض تنفسية (مثل السعال، والتهاب الحلق، واحتقان الأنف) لمدة 48 ساعة على الأقل. إذا كنت لا تزال تعاني من أي حمى أو قشعريرة أو أعراض تنفسية، فمن المهم أن تعزل نفسك في المنزل وتتجنب مخالطة الآخرين عن قرب متبعًا الإرشادات الموضحة في القسم الرابع.
- ب. لم تصب بآفات جديدة خلال 48 ساعة على الأقل
- ج. يمكن تغطية جميع الآفات بالكامل بالملابس، أو الضمادات، أو القفازات. إذا تعذرت تغطية أي آفات، فيجب الانتظار حتى تلتئم تمامًا مع نمو طبقة جديدة من الجلد
- د. يمكنك اتباع جميع الاحتياطات الموضحة أعلاه في القسم الرابع أثناء العمل
- هـ. لا ينطوي العمل على المخالطة الجسدية المباشرة مع الآخرين، مثل التدليك أو النشاط الجنسي أو بعض أماكن رعاية الأطفال
- و. عدم العمل في بيئة عالية المخاطر مثل:

- أماكن الرعاية الصحية، بما في ذلك مرافق الرعاية طويلة الأمد
 - دور رعاية البالغين، ومرافق الصحة السلوكية للأطفال والبالغين، والمنازل الجماعية، ومرافق العلاج السكنية
 - مركز إيواء المشردين
 - البيئات الزراعية (مثل المزارع ومصانع الألبان) أو أماكن رعاية الحيوانات (مثل المستشفيات البيطرية)
 - المرافق الإصلاحية الحكومية والمحلية
 - دور رعاية الأطفال ومرحلة ما قبل المدرسة التي تتطلب مخالطة جسدية عن قرب مع الأطفال لتغيير الحفاضات، والمساعدة في استخدام المراض، والتغذية، وما إلى ذلك
 - ز. العمل الافتراضي غير ممكن
- إذا عدت إلى العمل، فحاول العمل في منطقة منفصلة أو على الأقل ابق على بعد 6 أقدام من الآخرين وظهر بشكل متكرر مساحة العمل الخاصة بك والمساحات المشتركة الأخرى التي تستخدمها.
- أثناء العمل، ارتدِ كمامة تنفس أو كمامة مثبتة بإحكام، وحافظ على تغطية جميع الأفات، وتجنب ملامسة الجلد للجلد بشكل مباشر.

6. استئناف الأنشطة العادية

يجب على أي شخص تثبت إصابته بجذري القروء أو أولئك الذين يعانون من أعراض جذري القروء وينتظرون نتائج الاختبار اتباع الاحتياطات المذكورة أعلاه حتى:

- تلتئم جميع الأفات بالكامل وتتشكل طبقة جديدة من الجلد فوقها، و
- زوال جميع الأعراض الأخرى (مثل الحمى، أو القشعريرة، أو الأعراض التنفسية) لمدة 48 ساعة على الأقل.

7. موارد إضافية

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات حول الحد من انتشار جذري القروء وحماية أحبائك هنا:

- [دليل مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها \(CDC\) بشأن العزل والسيطرة على العدوى في المنزل](#)
- [دليل مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها \(CDC\) بشأن العزل وممارسات الوقاية للأشخاص المصابين بجذري القروء](#)
- [دليل مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها \(CDC\) بشأن اعتبارات الحد من نقل عدوى جذري القروء في أماكن المعيشة الجماعية](#)

إمكانية الوصول إلى المستند: بإمكان هيئة الصحة بولاية أوريغون أن توفر معلومات بصيغ بديلة كالترجمات أو الطباعة بالأحرف الكبيرة أو طريقة برايل للأفراد ذوي الإعاقات أو الأفراد الناطقين بلغة أخرى غير الإنجليزية. تواصل مع وحدة اتصالات كوفيد-19 على الرقم 1-971-673-2411، الهاتف النصي 711، أو عبر

COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us