



## 원숭이두창(hMPXV) 자택치료

대부분의 사람들은 집에서 스스로 원숭이두창(hMPXV)으로부터 회복합니다. 회복하는 동안 더 편안하게 느낄 수 있도록 집에서 할 수 있는 것들이 몇 가지 있습니다. 겪고 있는 증상, 통증의 정도, 병변이나 발진이 생긴 부위에 따라 사용하는 전략이 다릅니다.

하지만 이러한 자택치료 방법들이 효과가 없다면 주저하지 말고 의료서비스 제공자에게 연락하여 다른 옵션을 물어보십시오. 의료서비스 제공자는 다른 약을 제공하고 통증이나 발진 관리를 위해 더 많은 옵션을 제안할 수 있습니다.

만약 중증 원숭이두창이 생길 위험이 높다면, 자주 증상을 확인하고 필요하다면 치료를 받는 것이 중요합니다. 여기에는 다음과 같은 사람들이 포함됩니다.

- HIV나 면역 체계를 약화시키는 기타 질환이 있는 사람
- 8세 미만
- 임신 중이거나 모유 수유 중
- 특정 피부질환 병력. 여기에는 중증 습진이나 물집을 유발하는 피부병이 포함됩니다.

원숭이두창으로 인한 심각한 질병에는 다음이 포함될 수 있습니다.

- |                |         |
|----------------|---------|
| • 발열           | • 호흡 곤란 |
| • 병변 수의 급격한 증가 | • 발작    |
| • 혼동           | • 설사    |
| • 목경직          | • 구토    |

질병이 악화되거나 통증으로 인해 식사를 하거나 앉아 있거나 화장실에 가지 못하는 경우 즉시 의료서비스 제공자에게 연락하세요.

- **병변 부위를 깨끗이 유지하고 병변이 세균에 감염되는 징후가 보이면 의료서비스 제공자에게 연락하세요.** 이런 징후로는 병변이나 그 주변 부위에 열이 나거나, 통증이 늘어나거나, 붉어지거나, 부어 오르거나, 온기가 있거나 진물이 나는 것을 들 수 있습니다.

의료서비스 제공자가 없어서 찾아야 한다면 211에 전화해 거주 지역의 의료서비스 제공자에 대해 알아보세요. 또한 [현지 공중 보건 당국](#)이나 지역 진료소에 연락할 수 있습니다. 진료소 중 한 곳으로, 아니면 진료가 가능한 곳으로 안내해 줄 수 있을 것입니다. 응급 상황이라면 911에 전화하거나 가장 가까운 병원으로 가십시오.

## 집에서 증상을 완화시키는 법

집에서 증상을 관리하고 병변을 깨끗하게 유지하는 방법이 몇 가지 있습니다. **병변을 깨끗이 유지하면 감염의 위험이 줄어듭니다. 청결을 유지하면 흉터를 예방할 수도 있습니다!**

### 유용한 용품:

- 물과 건강에 좋은 음료: 물과 건강에 좋은 음료를 많이 마셔서 수분을 유지하세요. 특히 설사를 하고 있는 경우에 더욱 그러합니다.
- 오트밀: 따뜻한 오트밀 목욕도 가려움과 통증을 줄여줍니다.
- 접착력이 없는 거즈(즉, 텔파 거즈): 병변과 딱지를 덮는 데 사용하세요. 이렇게 하면 다른 감염을 예방하고 주위 사람들을 보호할 수 있습니다.
- 접착력이 있는 커버(즉, 테가덤, 피부 테이프, 반창고): 접착력이 있는 커버는 거즈를 제자리에 고정시킵니다. 이렇게 하면 피부를 보호하며, 긁지 못하도록 해주며, 원숭이두창이 다른 사람에게 확산되는 것을 줄이는 데 도움이 됩니다.

### 유용한 약:

귀하에게 맞는 약을 선택할 때 의료서비스 제공자 또는 약사에게 도움을 청하세요. 각 투여의 용량 및 시기, 약을 사용해야 하는 사람, 알레르기 등 의료서비스 제공자 또는 포장에 적힌 설명을 따르세요.

## 진통제

진통제는 통증, 붓기, 열을 줄이는데 도움이 됩니다. 다음과 같은 몇 가지 옵션이 있습니다.

- 이부프로펜
- 아세트아미노펜
- 나프록센

## 베타딘(포비돈 요오드 소독제(소독약(상처 세척용))

베타딘은 병변 주변 부위의 활성 원숭이두창 바이러스를 감소시킬 수 있습니다. 바이러스 양을 감소시키면 확산이 일어날 확률이 낮아집니다. 바이러스를 확산될 가능성이 완전히 제거되는 것은 아닙니다. 베타딘은 또한 다른 감염을 유발할 수 있는 세균을 사멸시킵니다.

## 가려움 완화제

가려움증 완화에 도움이 되는 몇 가지 약은 다음과 같습니다.

- A&D 연고: 피부 수분을 유지하여 치유를 촉진하고 가려움 완화에 도움이 될 수 있습니다.
- 경구용 항히스타민제: 일시적으로 가려움을 완화시킬 수 있습니다.
- 피부 크림 및 로션: 일부 피부 크림 및 로션 또한 일시적으로 가려움을 완화시킬 수 있습니다. 칼라민 로션, 바셀린, 또는 쿨링 로션(즉, 멘톨 로션 및 캠퍼 로션) 등 효과적인 로션과 크림을 선택해야 합니다.
- 리도카인 젤: 통증이 있는 병변에 바르면 일시적으로 통증을 완화시켜 줍니다.
  - *리도카인 젤이 귀하에게 맞는지 의료서비스 제공자에게 물어보고 안내 받은 대로 사용하세요.*

## 발진 및 병변 치료:

1. 병변 및 발진 치료 약 30분 전에 항염제를 투약하는 것을 고려하세요. 이렇게 하면 불편감이 최소화됩니다.
2. 가능하다면 다른 사람이 없는 장소에서 발진과 병변을 치료하세요. 사용한 후에는 소독하세요. 집 안에 한 곳을 치료 장소로 정해서 바이러스가 가구에 확산되는 것을 줄이세요.
3. 붕대나 피부 상처를 만지기 전에 비누와 물을 사용해 20초 동안 손을 닦습니다. 비누와 물을 사용할 수 없다면, 알코올을 최소 60% 함유한 손 소독제를 사용하세요.
4. 베타딘으로 병변이나 발진 부위 및 주변 피부를 닦습니다. 베타딘에 알레르기가 있다면 다른 무통증/무알코올 소독제를 사용해도 괜찮습니다.
5. 붙지 않는 거즈를 반으로 접습니다.
6. 붙지 않는 거즈에 A&D 연고나 리도카인 연고를 바릅니다.
7. 상처를 거즈로 덮습니다. 연고를 바른 쪽이 아래를 향해야 합니다.
8. 피부 테이프, 반창고, 테가덤 등의 접착력이 있는 커버로 거즈를 고정합니다.
9. 다음 중 하나가 발생할 때까지 드레싱을 그대로 둡니다.
  - 거즈에 고름, 피, 또는 진물이 보입니다.
  - 거즈가 새거나 벗겨집니다.
  - 접착 경계 아래에 액체가 보입니다.
10. 오염된 폐기물은 애완동물이나 가족들로부터 떨어진 곳에 즉시 버립니다.
11. 병변을 씻거나 붕대를 교체한 뒤에는 손 위생(3단계)을 반복하세요.
12. 모든 부위가 치유되어 건강한 새 피부가 날 때까지 이 과정을 반복하세요.

*참고: 병변/발진 세척과 붕대 교체는 원숭이두창이 있는 사람이 해야만 합니다. 다른 사람의 도움이 필요한 경우, 두 사람 모두 N95 마스크 또는 잘 맞는 마스크를 착용해야 합니다.*

도와주는 사람은 긴소매 옷을 입고 일회용 장갑도 착용해야 합니다. 오염되었을 수 있는 옷이나, 리넨, 수건은 세탁해야 합니다. 병변/발진 치료가 끝나면 두 사람 모두 손을 닦아야 합니다.

#### 항문/직장이나 그 주변 또는 생식기에 상처가 있는 경우:

- 통증이 있는 병변이 직장 주변에 생길 수 있습니다.
- 따뜻한 물에 회음부(항문/직장과 생식기 사이)를 한 번에 약 10분 동안 담그세요. 이렇게 하면 치유 및 통증 완화에 도움이 됩니다.
  - 욕조나 대야에 따뜻한 물 3인치를 채우세요.
  - 비누, 목욕 거품, 또는 소금을 넣지 마세요.
  - 하루에 몇 번씩 10분 동안 해당 부위를 담그세요.
- 일시적인 통증 완화제로 엉덩이와 항문 조직에 리도카인 젤을 발라도 됩니다.
  - 배변하기 몇 분 전에 바른다면 통증을 줄일 수 있습니다.
- 물을 충분히 마시고 필요한 경우 대변 연화제를 사용해 변비를 예방하세요.
- 베타딘으로 엉덩이 주변 피부와 항문 조직을 닦아도 좋습니다.
- 타이레놀과 비스테로이드성 항염증제(애드빌, 나프록센)도 통증에 도움이 될 수 있습니다.

#### 입 안에 병변이 있는 경우:

- 입안의 병변은 고통스러우며, 먹고 마시는데 어려움을 주기도 합니다.
- 베이킹소다나 소금을 넣은 따뜻한 물로 입안을 헹구면 통증과 염증을 완화하고 병변을 깨끗하게 유지할 수 있습니다. 무알코올 구강 세척도 참을 수 있다면 도움이 됩니다.
- 통증 완화제는 특히 먹거나 마시기 전에 통증이 있는 부위에 특히 도움이 될 수 있습니다. 벤조카인이나 패치가 그 예입니다.
- 얼음 조각이나 아이스팝을 빨아 먹거나 물을 마셔 수분을 유지하세요.

#### 눈을 주의하세요:

- 원숭이두창은 눈을 감염시켜 시력 상실을 유발할 수 있습니다.
- 눈을 만지거나 비비기 전에 20초 동안 [손을 닦거나](#) 최소 60%의 알코올을 함유한 손 소독제를 사용합니다.
- 위와 같이 모든 발진 부위를 덮으세요.
- 콘택트렌즈를 끼고 있다면 다 나올 때까지 안경으로 바꾸세요. 눈을 만지는 것을 피할 수 있습니다.
- 눈에 통증이 있거나, 눈 주변에 병변이 있거나, 시력의 변화나 그 밖에 눈과 관련하여 문제가 있다면 즉시 의료서비스 제공자에게 전화하세요.

**문서 접근성:** 장애인 또는 영어 이외의 언어를 사용하는 분들을 위해, OHA는 번역본, 큰 글자 인쇄물 또는 점자와 같이 다른 형태로 정보를 제공할 수 있습니다. COVID-19 커뮤니케이션 부서에 1-971-673-2411, 711 TTY 또는 [COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us](mailto:COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us)로 연락하십시오.