



猴痘 (hMPXV) 的隔离、感染控制和预防指南

I. 介绍:

本文件概述了在家中隔离的方式和时间, 以及如果您患有猴痘 (hMPXV) 或在等待检测结果时出现类似猴痘的症状时应采取的预防措施。本指南的目的是防止猴痘的传播并保护您的亲人。本指南包括以下方面:

- 如何居家隔离
- 在家外进行有限的、必要的活动时应采取的预防措施
- 返回工作岗位的考虑因素

指南将随着有关 2022 年猴痘疫情的更多信息的出现而更新。

II. 猴痘是如何传播的

猴痘可以通过以下方式在人与人之间传播:

- 直接接触猴痘患者的皮疹、痂皮或体液, 包括性生活或护理活动等亲密接触。
- 接触患过猴痘的人使用过的物品、织物 (衣服、被褥或毛巾) 和表面。
- 接触猴痘患者的呼吸道分泌物 (如咳嗽和喷嚏)。

直接的皮肤接触是目前猴痘爆发期间最常见的传播途径。猴痘会从症状开始直到所有猴痘皮损完全愈合并形成新的皮肤层的整个过程传播。感染猴痘的人通常在 7-14 天内开始出现症状, 疾病通常持续 2-4 周。

III. 什么时候居家隔离

如果您有发烧、发冷或呼吸道症状 (如咳嗽、鼻塞、喉咙痛), 您应该在家里隔离, 直到这些症状解决至少 48 小时。

- 独自在家中隔离, 或在家中的一个单独房间或区域, 远离其他家庭成员。
- 不要让非必要的访客过来。

- 除非您需要医疗照顾或在紧急情况下，否则不要离开家。
- **如果您无法隔离**，在他人身边时应戴上呼吸器或贴合好的口罩（见下文），用衣服、手套或绷带覆盖所有病变部位，并避免直接的、皮肤间的接触。

如果您有皮疹但没有任何发烧、寒战或呼吸道症状： 如果任何发烧、寒战或呼吸道症状，已经解决了至少 48 小时，但您仍然有皮疹，您就不再需要在家里严格隔离，可以在采取以下预防措施的同时与其他人接触，措施包括：

- 避免任何皮肤间的接触，尤其是性生活或其他亲密的身体活动
- 用衣服、绷带或手套完全覆盖所有病变部位
- 在他人身边时，要戴上呼吸器或贴合好的面罩
- 不要共享任何个人物品、衣服、床单或餐具
- 对共享空间、表面或物品进行消毒和清洗
- 避开拥挤的空间
- 经常用肥皂和水或酒精基洗手液洗手

IV. 如何防止猴痘的传播和保护您的社区

当您仍然有皮疹或皮损病变，但没有出现建议在家隔离的症状时（如上所述），您仍然应该只做必要的活动，也要注意您的社会交往。例如，您可以和朋友见面，但要保持安全距离，避免身体接触，并尽可能选择户外地点。基本必要活动的例子见下表。

基本活动的例子	非必要活动 暂停
<ul style="list-style-type: none"> • 前往食品杂货店 • 领取药品或其他必需品 • 上班，只要您的工作不涉及与他人的身体接触，并且您不在高风险环境中工作（见下文第五节） • 访视您的医疗保健提供者 • 安全的社会交往，如与朋友见面但保持安全距离 	<ul style="list-style-type: none"> • 出席拥挤的场合，如酒吧或聚会 • 去参加衣服最少或可能有皮肤接触的活动，如狂欢、俱乐部或澡堂等 • 探访有共享/公共空间、表面或设备的环境，如健身房或桑拿浴室 • 进行性接触和其他亲密接触，包括接吻 • 工作，如果您的工作涉及与人的直接身体接触（见下文第五节）

在其他人周围采取的预防措施：

1. 避免与他人的身体接触，特别是皮肤与皮肤的接触

- 避免任何身体或皮肤接触，不要与他人发生口交、肛交或阴道性交或其他亲密的身体接触，如拥抱、亲吻、咬、搂抱或按摩。
 - 您可以从 [CDC 的\[安全性行为、社交聚会和猴痘\]\(#\)](#)中了解更多安全性行为的做法
 - 即使在所有的症状和皮损都已消退至少 48 小时后，仍然建议您在 8 周内进行性活动时使用安全套，同时我们继续了解猴痘是否会在所有症状消退后通过精液传播
- 不要与人同床，如果可能的话，使用单独的浴室。如果您不能使用单独的浴室，每次使用后要进行消毒（见下文）。
- 不要与他人共用被褥、毛巾、衣服、餐具、食物或其他共同使用的物品。
- 避免与家中的任何宠物或动物接触，特别是依偎或亲吻。限制它们直接接触你的病变或被污染的废物、衣服或被褥。
- 避免可能在空气中传播病毒颗粒的活动，如除尘、吸尘、扫地，或抖动/挥动脏衣服。

2. 保持所有皮损被覆盖

- 用衣服、手套或绷带覆盖皮损部位。如果您的皮损部位不能被衣服覆盖，可以用一块纱布和急救胶带覆盖。绷带应允许空气流通，但不允许液体渗过。
- 如果您的手有皮损病变，可以考虑戴上手套。
- 避免您的皮损接触人和常用或共用的物品和表面。这可能包括床上用品、家具、毛巾、衣服、门把手、器皿、台面、性玩具等。
- 覆盖皮损的绷带只能由猴痘患者更换或处理。考虑在做这些工作时戴上一次性手套，完成后一定要洗手，并适当地处理手套。
 - 如果您在更换绷带时需要帮助，帮助的人应该戴上一次性手套、穿长袖和一个贴合好的口罩或呼吸器。
- 任何用于覆盖病变受损部位或在更换绷带或清洁过程中使用的衣服、毛巾或其他用品应立即处理或清洗。

3. 在他人身边时，要戴上呼吸器或贴合好的口罩

- 在同一个房间里，每个人（包括感染和未感染猴痘的人）都应该戴上贴合好的口罩。贴合好的口罩包括：
 - 呼吸器，包括 N95 型。有关如何使用 N95 口罩的信息，请参阅 [CDC 的\[如何使用 N95 呼吸器指南\]\(#\)](#)。
 - 符合国际标准的呼吸器，包括 KN95 和 KF94 呼吸器（这些型号的呼吸器如果不能紧紧地密封在脸上，其保护作用就不如 N95 呼吸器）。

- 如果没有呼吸器，请使用贴合好的口罩，如 [ASTM F3502-21 面罩或手术（又称程序）口罩](#)。关于如何改善这些口罩的适应性的指南可在 [CDC 口罩和呼吸器类型指南中找到](#)。

- 所有的呼吸器或面罩都应该是贴合好的，也就是说，面罩应该紧贴面部，尽量减少边缘的空隙，但佩戴时仍要舒适。重要的是要选择一个适合和舒适的面罩，以便持续佩戴。
- 在摘下口罩吃东西或喝水时，要与他人保持至少 6 英尺的距离，并尽可能考虑在户外空间进食。
- 如果您出现了口腔病变或口腔溃疡，强烈建议您在别人身边时始终都要戴口罩。

4. 在两次使用之间对所有经常接触或共用的表面和物品进行消毒

- 不要与人共享，在患猴痘的家庭成员每次使用后，要定期对所有经常接触或分享的表面和物品进行消毒和清洁。这可能包括门把手、器皿、餐具、台面、马桶座、性玩具等
 - 有关如何最好地对家庭进行消毒的其他信息，请参见 [CDC 的家庭和其他非医疗环境的消毒指南](#)。
- 所有家庭成员应经常用肥皂和水或酒精基洗手液洗手。
- 如果您与他人共用浴室或使用公共浴室，每次使用后一定要对马桶盖、淋浴器、台面、水槽和水龙头进行消毒。
- 清洁和消毒工作应该由猴痘患者在戴上一次性手套和呼吸器或面罩的情况下进行。如果您需要帮助或者必须由家里的其他人来做，帮忙的人应该戴上一次性手套、穿长袖和戴呼吸器或面罩。

5. 清洗所有被猴痘患者穿过或处理过的物品

- 不要共用任何床单，并经常清洗所有可能被污染的物品，包括床上用品、家具套、毛巾、衣服等。
- 如果家具或布艺物品不容易清洗，请限制对它们的使用，用蒸汽清洗，或用毯子、家具套或防水床垫套覆盖，以避免污染它们。
- 被污染的物品应该由猴痘患者来洗。如果您需要帮助或者必须完全由别人来做，帮助的人应该戴上一次性手套、穿长袖和戴上呼吸器或面罩。
- 洗衣服时，避免摇晃、挥舞或展开床单，因为这可能会在空气中传播病毒颗粒。

6. 如果有其他人在场，考虑对您的房子进行通风或将空气向外吹出

- 与猴痘患者的皮损或体液直接进行皮肤接触是猴痘在人与人之间传播的主要方式，但它也可以有少部分通过呼吸道飞沫或分泌物（如唾液）传播。
- 当其他人在场时，考虑通过开窗、使用风扇或空气过滤器来通风，以减少通过呼吸道分泌物传播猴痘的风险。

- 您可以从 [CDC 的改善家庭通风指南](#)中了解更多关于家庭通风的方法。

7. 避开拥挤的环境

- 尽可能避免使用公共交通工具。如果您必须使用公共交通，请戴上口罩，并尽可能避免与他人的身体接触
- 避免拥挤的空间，如酒吧、俱乐部、音乐会、聚会、桑拿或澡堂
- 避免访问聚会场所和其他高风险环境，如：
 - 无家可归者收容所
 - 雇主提供的集体住房
 - 成人寄养家庭、儿童和成人行为健康设施、集体宿舍、住院治疗设施
 - 健康护理环境，包括长期护理设施
 - 州和地方的惩戒机构
 - 儿童保育和学前教育机构

第五节 返回工作岗位

如果可以选择远程工作，我们强烈建议您这样做，但是如果满足以下所有条件，您可以回到现场工作：

- A. 任何发烧、发冷或呼吸道症状（即咳嗽、喉咙痛、鼻塞）都已解决至少 **48** 小时。如果您仍然有任何发烧、发冷或呼吸道症状，在家里进行隔离，并按照第四节所述的准则避免与所有其他人密切接触是很重要的。
- B. 您在至少 **48** 小时内没有出现新的病灶
- C. 所有病变皮损都可以用衣服、绷带或手套完全覆盖。如果任何病变皮损无法被覆盖，则必须有新的皮肤层完全愈合
- D. 在工作中，您可以遵循上述第四节中的所有预防措施
- E. 工作不要涉及与他人的直接身体接触，如按摩、性工作 or 一些儿童保育机构
- F. 工作不是在高风险的环境中，如：
 - 健康护理环境，包括长期护理设施
 - 成人寄养家庭、儿童和成人行为健康设施、集体宿舍、住院治疗设施
 - 无家可归者收容所
 - 农业环境（如农场和乳品厂）或动物护理环境（如兽医医院）

- 州和地方的惩戒机构
- 需要与儿童密切接触来更换尿布、协助如厕、喂食等的托儿所和学前机构

G. 不可能进行虚拟工作

如果您返回工作岗位，尽量在单独的区域工作，或至少与他人保持 6 英尺的距离，并经常对您的工作空间和使用的其他共享空间进行消毒。

在工作时，要戴上呼吸器或贴合好的口罩，始终覆盖所有病变的皮损，并避免皮肤与皮肤的直接接触。

VI. 恢复正常活动

任何被证实患有猴痘的人或有猴痘症状等待检测结果的人都应遵循上述预防措施，**直到**：

- 所有的皮损都已完全愈合，上面形成了一层新的皮肤，**而且**
- 所有其他症状（即发烧、寒战或呼吸道症状）已解决至少 48 小时。

VII. 额外资源

您可以在这里找到更多关于减少猴痘传播和保护您亲人的信息：

- [疾病预防控制中心（CDC）的隔离和家庭感染控制](#)
- [疾病预防控制中心（CDC）对猴痘患者的隔离和预防措施](#)
- [疾病预防控制中心（CDC）对减少集体生活环境中猴痘传播的考虑因素](#)

文件可访问性：对于残障人士或说英语以外的其他语言的人，OHA 可以提供其他格式的信息，例如翻译、大号字体或盲文。通过 1-971-673-2411, 711 TTY 或者 COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us，联系 COVID-19 通讯部门