



## 猴痘 (hMPXV) 的居家护理

大多数人在家里可以从猴痘 (hMPXV) 感染中自行恢复。有几件事您可以在家里做，以便使您在恢复时感到更舒适。根据您的症状、您的疼痛程度、以及您的疮口或皮疹的位置，您使用的策略将有所不同。

**如果这些家庭护理方法对您来说效果不好，请与您的医疗保健提供者讨论其他选择。**他们可能会向您提供其他药物选择，并对控制您的疼痛或皮疹有更多建议。

如果您是严重猴痘的高危人群，监测您的症状并在需要时寻求医疗护理尤为重要。这包括以下人群：

- 患有艾滋病毒或其他削弱免疫系统的疾病
- 未满 8 岁的人士
- 怀孕或哺乳的人士
- 有某些皮肤病的病史的人士。这些包括严重的湿疹或引起水泡的皮肤病。

猴痘引起的严重疾病可能包括：

- 发烧
- 呼吸困难
- 疮的数量迅速增加
- 癫痫发作
- 意思不清
- 腹泻
- 脖颈僵硬
- 呕吐

如果您的症状恶化或您的疼痛使您无法进食、坐着或上厕所，请立即与您的医疗机构联系。

- **保持疮口的清洁，如果有任何疮口被细菌感染的迹象，请联系您的医疗保健提供者。**这些迹象可能包括发烧、疼痛加剧、发红、肿胀、皮温升高、或疮口或周围区域有液体流出。

如果您没有医疗服务提供者而需要看病，请致电 211，了解您所在地区的医疗服务提供者。您也可以向[当地的公共卫生机构](#)或社区诊所求助。他们可能会在其中一家诊所为您看诊，或者指引您到可以为您看诊的诊所。如果这是急诊情况，请拨打 911 或前往最近的医院。

## 在家减轻症状

有几种方法可以在家中控制症状并保持疮口清洁。**保持疮口清洁可以减少其他感染的风险。清洁也可以防止留下疤痕！**

### 有用的用品：

- 水和健康的流体：喝大量的水和健康的流体以保持水分充足，尤其是当您有腹泻时。
- 燕麦片：温热的燕麦浴也能减轻瘙痒和疼痛。
- 不粘的纱布（即 Telfa（特尔法）纱布）：用纱布覆盖疮口和结痂。通过这样做，您可以预防其他感染，并帮助保护您周围的人。
- 粘性覆盖物（即 tegaderm（泰格达姆）、皮肤胶带或创可贴）。粘性覆盖物可将纱布固定在适当位置。这有助于保护皮肤，使我们不被抓伤，并有助于尽量减少猴痘对他人的传播。

### 有用的药物：

请您的医疗服务提供者或药剂师帮助您选择适合您的药物。遵循医护人员或包装上关于每次服药的数量和时间、谁应该用药和过敏的说明。

### 止痛药

止痛药可以帮助减轻疼痛、肿胀和发烧。一些选项包括：

- Ibuprofen（布洛芬）
- 对乙酰氨基酚
- Naproxen（萘普生）

### Betadine（贝他丁）（聚维酮碘防腐剂）（防腐药物（用于清洁伤口））

Betadine（贝他丁）可以减少疮内或周围的猴痘活病毒。通过减少病毒的数量，传播病毒的机会就会降低。它并不能消除病毒传播的机会。Betadine（贝他丁）还能杀死可能导致其他感染的细菌。

### 缓解瘙痒的药物

有几种可以帮助缓解瘙痒的药物可以选择，包括：

- A&D 软膏：此药保持皮肤湿润以促进愈合并可能有助于缓解瘙痒。
- 口服抗组胺药：这些药可能会暂时缓解瘙痒症状
- 护肤霜和乳液：一些护肤霜和乳液也可以暂时缓解瘙痒。一定要选择有效的乳液和霜剂，如炉甘石洗剂、凡士林或冷却洗剂（即薄荷和樟脑洗剂）。
- 利多卡因凝胶：涂于疼痛疮口时，可暂时缓解疼痛。
  - *询问您的医疗保健人员利多卡因凝胶是否适合您并按照指示使用。*

## 皮疹和疮口的护理：

1. 考虑在疮口和皮疹护理前约 30 分钟服用消炎止痛药。这将最大限度地减少不适感。
2. 如果可能，在远离他人的私人区域进行皮疹和疮口护理。使用后对区域进行消毒。考虑在家中指定一个区域用于护理，以减少病毒在家庭表面的传播。
3. 在接触绷带或打开的皮肤之前，用肥皂和水洗手 20 秒。如果没有肥皂和水，请使用至少含有 60% 酒精的洗手液。
4. 用 Betadine（贝他丁）擦拭每个疮口或皮疹区域和周围皮肤。如果您对 Betadine（贝他丁）过敏，您可以使用另一种无痛/无酒精消毒剂。
5. 将非粘性纱布对折。
6. 将 A&D 或利多卡因软膏涂抹在非粘性纱布上。
7. 用纱布覆盖疮口。确保软膏的一面朝下。
8. 用粘性覆盖物固定纱布，如皮肤胶带、创可贴、tegaderm（泰格蒙德）。
9. 让敷料留在原处，直到下列情况之一发生：
  - 纱布上可见脓液、血液或引流物
  - 纱布渗漏或被掀开
  - 在粘附的边界下可以看到液体时。
10. 应避开家中的宠物或其他人立即丢弃受污染的废弃物。
11. 清洁疮口或更换绷带后重复清洁手部（步骤 3）。
12. 重复此程序，直到所有的皮疹都愈合成新的、健康的皮肤。

*注：清洁疮口/皮疹和更换绷带应由猴痘患者完成。如果您需要别人的帮助，您们两个人都应该戴上 N95 呼吸器或贴合好的口罩。帮助的人也应该穿上长袖和戴上一次性手套。可能已被污染的衣服、床单或毛巾应进行清洗。完成疮口/皮疹护理后，两人都应洗手。*

## 如果您的肛门/直肠（屁眼）或生殖器内或周围有疮口：

- 疼痛性疮口可出现在直肠内和直肠周围。
- 每次将会阴部（肛门/直肠（屁眼）和生殖器之间的区域）浸泡在温水中约 10 分钟。这有助于愈合和缓解疼痛。
  - 在浴缸或脸盆中倒入温水至 3 英寸高。
  - 不要添加肥皂、芳香泡沫剂或浴盐。

- 每天浸泡该区域数次，每次 10 分钟。
- 利多卡因凝胶可作为临时止痛药涂于臀部和肛门组织。
  - 在排便前几分钟涂抹有助于预防疼痛。
- 多喝水避免便秘，必要时使用大便软化剂。
- 使用 Betadine 清洁屁股周围的皮肤和肛门组织是可以的。
- 泰诺和非甾体类抗炎药（Advil、Naproxen）也可以帮助缓解疼痛。

#### **如果您的口腔有疮口：**

- 口腔疮口会很痛，并导致进食和饮水困难。
- 在温水中放入小苏打或盐用于漱口，可以缓解疼痛和炎症，并保持疮口清洁。如果可以忍受，不含酒精的漱口水也有帮助。
- 麻醉药，可以帮助特别疼痛的部位，特别是在吃喝之前。这方面的例子包括苯佐卡因或贴片。
- 吮吸冰块或冰棒并喝水以保持充足水分。

#### **注意您的眼睛：**

- 猴痘会感染眼睛并可能导致视力丧失。
- **在触摸或揉眼睛之前，洗手** 20 秒或使用酒精含量至少为 60% 的免洗洁手液。
- 如上所述覆盖所有皮疹区域。
- 如果您戴隐形眼镜，请改戴框架眼镜，直到您全部康复。这将有助于您避免触碰您的眼睛。
- 如果您有眼睛疼痛、眼睛附近疮口、视力改变或任何其他关于眼睛的问题，请立即致电您的医疗保健人员。

**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](mailto:COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us)，联系 COVID-19 通讯部门