



## Руководство по изоляции, контролю инфекции и профилактике при заболевании оспой обезьян (hMPXV)

### I. ВВЕДЕНИЕ:

В этом документе описано, как и когда изолироваться дома, а также какие меры предосторожности следует предпринять, если вы заболели оспой обезьян (hMPXV) или у вас появились симптомы, характерные для оспы обезьян, и вы ожидаете результатов анализов. Цели руководства — предотвратить распространение оспы обезьян и защитить ваших близких. Данный документ включает в себя рекомендации по таким вопросам:

- Как изолироваться дома.
- Меры предосторожности при выполнении ограниченного количества дел первой необходимости вне дома.
- Рекомендации по поводу возвращения на работу.

Руководство будет обновляться по мере поступления дополнительной информации о вспышке оспы обезьян в 2022 году.

### II. КАК РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ ОСПА ОБЕЗЬЯН

Оспа обезьян может передаваться от человека к человеку:

- При непосредственном контакте с сыпью, струпьями или жидкостями организма человека, больного оспой обезьян, включая тесные интимные контакты, например, половой контакт или контакты во время ухода за больным.
- При прикосновении к предметам, тканям (одежде, постельному белью или полотенцам) и поверхностям, которые использовались человеком, больным оспой обезьян.
- При контакте с выделениями из дыхательных путей (например, при кашле и чихании) человека, больного оспой обезьян.

Прямой контакт кожа-к-коже был наиболее распространенным путем передачи инфекции во время нынешней вспышки оспы обезьян. Оспа обезьян может передаваться от больного с момента появления симптомов до полного заживления всех участков кожи, пораженных оспой обезьян, и образования на них нового слоя кожи. У инфицированных

вирусом оспы обезьян симптомы обычно начинают проявляться через 7–14 дней, а болезнь обычно длится 2–4 недели.

### III. КОГДА СЛЕДУЕТ ИЗОЛИРОВАТЬСЯ ДОМА

**Если у вас наблюдается повышенная температура тела, озноб или респираторные симптомы** (такие как кашель, заложенность носа, боль в горле), вам следует изолироваться дома до тех пор, пока этих симптомов у вас уже не будет как минимум в течение 48 часов.

- Изолируйтесь в своем доме, в отдельной комнате или зоне дома вдали от других членов семьи.
- Не принимайте у себя посетителей без необходимости.
- Не покидайте свой дом, если только вам не требуется медицинская помощь или не возникла чрезвычайная ситуация.
- **Если вы не можете изолироваться**, вам следует носить респиратор или хорошо прилегающую маску, находясь рядом с другими людьми (см. ниже), держать все пораженные участки кожи закрытыми одеждой, перчатками или повязками и избегать прямых контактов с окружающими по типу кожа-к-коже.

**Если у вас сыпь без повышения температуры тела, озноба или респираторных симптомов:** Если повышенная температура тела, озноб и респираторные симптомы не наблюдаются по крайней мере в течение 48 часов, но у вас все еще есть сыпь, вам больше не нужно строго соблюдать изоляцию дома, вы можете находиться рядом с другими людьми, соблюдая следующие меры предосторожности:

- Избегать любых контактов кожа-к-коже, особенно половых контактов и других интимных физических действий.
- Полностью закрывать все пораженные участки кожи одеждой, повязками или перчатками.
- Носить респиратор или хорошо прилегающую маску, когда находитесь рядом с другими людьми.
- Никому не передавать свои личные вещи, одежду, постельное белье и посуду.
- Дезинфицировать и мыть помещения, поверхности и предметы общего пользования.
- Избегать мест большого скопления людей.
- Часто мыть руки водой с мылом или дезинфицирующим средством для рук на спиртовой основе.

#### **IV. КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ РАСПРОСТРАНЕНИЕ ОСПЫ ОБЕЗЬЯН И ЗАЩИТИТЬ ОКРУЖАЮЩИХ**

Если у вас все еще есть сыпь или пораженные участки кожи, но нет симптомов, при которых рекомендуется изоляция на дому (описанных выше), вам все равно следует выполнять только самые необходимые дела и соблюдать осторожность при социальном взаимодействии. Например, вы можете встретиться с другом, однако держитесь на безопасном расстоянии, избегайте физического контакта и по возможности выберите место встречи на открытом воздухе. Примеры дел первой необходимости приведены в таблице ниже.

<b>Примеры дел первой необходимости</b>	<b>Не самые необходимые дела, которые следует отложить</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Поход в магазин за продуктами.</li><li>• Приобретение лекарств или других предметов первой необходимости.</li><li>• Выход на работу, если ваша работа не предполагает физического контакта с другими людьми, и вы не работаете в учреждениях высокого риска (см. ниже раздел V).</li><li>• Посещение врача.</li><li>• Социальное взаимодействие с соблюдением мер безопасности, например, встреча с другом, но на безопасном расстоянии.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Посещение мест скопления людей, таких как бары или вечеринки.</li><li>• Посещение мероприятий с минимальным количеством одежды или возможными контактами кожа-к-коже, таких как рейв-вечеринки, клубы или бани.</li><li>• Посещение мест с помещениями, поверхностями или оборудованием совместного/общего пользования, например, спортивных залов или саун.</li><li>• Вступление в половые и другие интимные контакты, включая поцелуи.</li><li>• Работа, если ваша работа предполагает прямой физический контакт с людьми (см. ниже раздел V).</li></ul>

#### **Меры предосторожности при нахождении рядом с другими людьми:**

##### **1. Избегайте физического контакта с другими людьми, особенно кожа-к-коже**

- Избегайте любых физических контактов и контактов кожа-к-коже, не вступайте в оральные, анальные или вагинальные половые контакты и другие интимные

физические контакты с другими людьми, такие как объятия, поцелуи, укусы, крепкие объятия или массаж.

- *О дополнительных рекомендациях по безопасным половым контактам вы можете узнать из публикации [CDC «Безопасные половые контакты, общественные собрания и оспа обезьян»](#).*
- *Даже тогда, когда у Вас будут отсутствовать любые симптомы и поражения кожи как минимум в течение 48 часов, рекомендуется в течение следующих 8 недель все равно использовать презервативы во время половых контактов, поскольку мы продолжаем выяснять, может ли оспа обезьян распространяться через семенную жидкость даже после исчезновения всех симптомов.*
- Не пользуйтесь общей кроватью и по возможности используйте отдельную ванную комнату. Если вы не можете использовать отдельную ванную комнату, проводите дезинфекцию после каждого использования (см. ниже).
- Не пользуйтесь общими постельными принадлежностями, полотенцами, одеждой, посудой, продуктами питания и другими предметами общего пользования.
- Избегайте контактов, особенно объятий и поцелуев, с любыми домашними животными или другими животными, находящимися в доме. Ограничьте их прямые контакты с пораженными участками вашей кожи, вашими зараженными отходами, одеждой и постельными принадлежностями.
- Избегайте действий, которые могут привести к распространению вирусных частиц в воздухе, таких как вытирание пыли, уборка пылесосом, подметание, вытряхивание грязного белья или размахивание им.

## **2. Держите все пораженные участки кожи прикрытыми**

- Прикрывайте пораженные участки кожи одеждой, перчатками или повязками. Если пораженные участки кожи нельзя закрыть одеждой, прикройте их при помощи куска марли и лейкопластыря. Повязка должна пропускать воздух, но не жидкости.
- Если у вас есть пораженные участки кожи на руках, рекомендуется носить перчатки.
- Избегайте соприкосновения ваших пораженных участков кожи с другими людьми и часто используемыми или находящимися в общем пользовании предметами и поверхностями. Это могут быть постельные принадлежности, мебель, полотенца, одежда, дверные ручки, посуда, столешницы, секс-игрушки и т. д.
- Повязки, закрывающие пораженные участки кожи, должен менять и обрабатывать только человек, болеющий оспой обезьян. При этом следует использовать одноразовые перчатки и всегда мыть руки после окончания процедуры, а также надлежащим образом утилизировать перчатки.

- *Если вам нужна помощь при смене повязок, оказывающий ее человек должен надеть одноразовые перчатки, одежду с длинными рукавами и хорошо прилегающую маску или респиратор.*
- Любая одежда, полотенца или другие принадлежности, использовавшиеся для прикрытия пораженных участков кожи, а также во время смены повязки или уборки, должны быть немедленно утилизированы или выстираны.

### **3. Носите респиратор или хорошо прилегающую маску, когда находитесь рядом с другими людьми**

- Все, находящиеся в одном помещении (как инфицированные, так и неинфицированные оспой обезьян), должны носить хорошо прилегающую маску. К хорошо прилегающим маскам относятся:
  - *Респираторы, в том числе N95. Информацию о том, как использовать респираторы N95, см. в руководстве CDC [«Как использовать респиратор N95»](#).*
  - *Респираторы, соответствующие международным стандартам, включая респираторы KN95 и KF94 (эти модели обеспечивают худшую защиту, чем респираторы N95, если они неплотно прилегают к лицу).*
  - *Если респираторы недоступны, используйте хорошо прилегающие маски, например, лицевые маски типа ASTM F3502-21 или хирургические (они же процедурные) маски. Рекомендации по обеспечению оптимального прилегания этих масок можно найти в [Руководстве CDC по типам масок и респираторов](#).*
- Все респираторы или маски должны плотно прилегать к лицу, то есть находиться вплотную к лицу с минимальными зазорами по краям, но при этом быть удобными при ношении. Важно выбрать маску для лица, которая плотно прилегает к лицу и будет удобна для постоянного ношения.
- Когда вы едите или пьете без маски, держитесь на расстоянии не менее 6 футов от других людей и по возможности ешьте на открытом воздухе.
- Если у вас имеются поражения или изъязвления в полости рта, настоятельно рекомендуется постоянно носить маску при нахождении рядом с другими людьми.

### **4. Дезинфицируйте все поверхности и предметы, к которым часто прикасаются или которые находятся в общем пользовании, в промежутках между использованиями**

- Не используйте совместно, регулярно дезинфицируйте и очищайте все поверхности и предметы, к которым часто прикасаются или которые находятся в общем пользовании, после каждого использования членом семьи, больным оспой обезьян. Это могут быть дверные ручки, посуда, столешницы, сиденья унитазов, секс-игрушки и т. д.

- *Дополнительную информацию о том, как лучше дезинфицировать дом, можно найти в [руководстве CDC «Дезинфекция жилищ и других немедицинских помещений»](#).*
- Все члены семьи должны часто мыть руки водой с мылом или дезинфицирующим средством для рук на спиртовой основе.
- Если вы пользуетесь одной ванной комнатой с другими людьми или общественным туалетом, обязательно дезинфицируйте сиденье унитаза, душ, столешницы, раковины и краны после каждого использования.
- Уборка и дезинфекция должны проводиться человеком, больным оспой обезьян, в одноразовых перчатках и респираторе или маске. Если вам нужна помощь или если это должен делать кто-то другой, человек, который оказывает помощь, должен надеть одноразовые перчатки, одежду с длинными рукавами и респиратор или маску.

#### **5. Стирайте все вещи, которые носил или с которыми контактировал человек, больной оспой обезьян**

- Не используйте совместно постельное белье и часто стирайте все потенциально зараженные вещи, включая постельное белье, чехлы для мебели, полотенца, одежду и т. д.
- Если мебель или предметы из ткани нельзя легко постирать, избегайте их загрязнения, ограничивая их использование, очищая паром или накрывая одеялами, мебельными чехлами или водонепроницаемыми наматрасниками.
- Стирка зараженных вещей должна производиться человеком, больным оспой обезьян. Если вам нужна помощь или если это должен полностью сделать кто-то другой, человек, оказывающий помощь должен надеть одноразовые перчатки, одежду с длинными рукавами и респиратор или маску.
- При стирке не трясите белье, не размахивайте им и не разворачивайте его, так как это может привести к распространению вирусных частиц в воздухе.

#### **6. Продумайте возможность вентиляции или проветривания дома, если в нем находятся другие люди**

- Прямой контакт кожа-к-коже с пораженными участками кожи или биологическими жидкостями человека, больного оспой обезьян, является основным способом передачи оспы обезьян от человека к человеку, однако в редких случаях она также может передаваться воздушно-капельным путем или через выделения, например, слюну.
- Если в доме присутствуют другие люди, проветривайте его, открывая окна, используя вентиляторы или воздушные фильтры, чтобы снизить риск распространения оспы обезьян через выделения из дыхательных путей.

- Вы можете получить дополнительную информацию о способах вентиляции вашего дома в [руководстве CDC «Улучшение вентиляции в вашем доме»](#).

## 7. Избегайте мест большого скопления людей

- По возможности старайтесь не пользоваться общественным транспортом. Если вы вынуждены пользоваться общественным транспортом, носите маску и максимально избегайте физических контактов с другими людьми.
- Избегайте мест большого скопления людей, таких как бары, клубы, концерты, вечеринки, сауны или бани.
- Старайтесь не посещать места совместного проживания и другие учреждения высокого риска, такие как:
  - Приюты для бездомных.
  - Предоставляемое работодателем жилье для совместного проживания.
  - Интернаты для взрослых, лечебные учреждения для детей и взрослых с поведенческими нарушениями, дома группового проживания, жилые лечебные учреждения.
  - Учреждения здравоохранения, включая учреждения по оказанию долгосрочного ухода.
  - Исправительные учреждения штата и местные исправительные учреждения.
  - Детские и дошкольные учреждения.

## V. ВОЗВРАЩЕНИЕ НА РАБОТУ

Настоятельно рекомендуется работать удаленно, если это возможно, однако вы можете вернуться на работу в очном режиме, если соблюдены все перечисленные ниже условия:

- А. Повышенная температура тела, озноб и респираторные симптомы (например, кашель, боль в горле, заложенность носа) уже не наблюдаются как минимум в течение 48 часов. Если у вас все еще наблюдается повышенная температура тела, озноб или респираторные симптомы, важно изолироваться дома и избегать тесного контакта с окружающими, следуя рекомендациям, изложенным в разделе IV.
- Б. У вас не появлялись новые очаги поражения кожи как минимум в течение 48 часов.
- В. Все пораженные участки кожи могут быть полностью закрыты одеждой, повязками или перчатками. Если какие-либо пораженные участки кожи не могут быть закрыты, они должны полностью зажить, покрывшись новым слоем кожи.

- Г. Во время работы вы имеете возможность соблюдать все меры предосторожности, описанные выше в разделе IV.
- Д. Работа не предполагает прямого физического контакта с другими людьми, как, например, работа массажиста, предоставление сексуальных услуг или определенные виды ухода за детьми.
- Е. Работа выполняется не в учреждениях высокого риска, таких как:
- Учреждения здравоохранения, включая учреждения по оказанию долгосрочного ухода.
  - Интернаты для взрослых, лечебные учреждения для детей и взрослых с поведенческими нарушениями, дома группового проживания, жилые лечебные учреждения.
  - Приюты для бездомных.
  - Предприятия сельского хозяйства (например, фермы и молочные заводы) или учреждения по уходу за животными (например, ветеринарные больницы).
  - Исправительные учреждения штата и местные исправительные учреждения.
  - Детские и дошкольные учреждения, где требуется тесный физический контакт с детьми при смене подгузников, оказании помощи при посещении туалета, кормлении и т. д.
- Ж. Нет возможности работать удаленно.

**Если вы вернетесь на работу**, постарайтесь работать в отдельной зоне или, по крайней мере, на расстоянии 6 футов от других людей и часто дезинфицируйте свое рабочее место, а также другие используемые вами общие помещения.

**Находясь на работе**, носите респиратор или хорошо прилегающую маску, держите все пораженные участки кожи прикрытыми и избегайте прямых контактов кожа-к-коже.

## **VI. ВОЗОБНОВЛЕНИЕ ОБЫЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Лица с подтвержденной оспой обезьян и лица с симптомами оспы обезьян, ожидающие результатов анализа, должны соблюдать вышеуказанные меры предосторожности **до тех пор пока**:

- Все пораженные участки кожи полностью не заживут, и на них не образуется новый слой кожи. **И**
- Все другие симптомы (например, повышенная температура тела, озноб или респираторные симптомы) уже не наблюдаются как минимум в течение 48 часов.



## VII. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

Более подробную информацию о том, как ограничить распространение оспы обезьян и защитить своих близких, вы можете найти здесь:

- [Рекомендации CDC по изоляции и инфекционному контролю в домашних условиях.](#)
- [Рекомендации CDC по изоляции и профилактике для людей, больных оспой обезьян.](#)
- [Рекомендации CDC по ограничению передачи оспы обезьян в учреждениях совместного проживания.](#)

**Доступность документа:** для лиц с ограниченными возможностями или лиц, говорящих на другом языке, нежели английский, ОНА может предоставить информацию в альтернативных форматах, например, в переводе, крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Обращайтесь в информационный центр по борьбе с COVID-19 по номерам телефонов 1-971-673-2411 и 711 TTY или по адресу электронной почты [COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us](mailto:COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us)