



Уход на дому при оспе обезьян (hMPXV)

Большинство людей выздоравливают от оспы обезьян (hMPXV) самостоятельно в домашних условиях. Есть несколько вещей, которые вы можете сделать дома, чтобы чувствовать себя более комфортно во время процесса выздоровления. Методы, которые вы будете использовать, будут зависеть от имеющихся у вас симптомов, степени боли, которую вы испытываете, и местоположения язв или сыпи.

Если эти методы ухода на дому не подходят для вас, поговорите со своим лечащим врачом о других вариантах. Возможно, они смогут предложить вам другие варианты лекарственных средств и подскажут, как справиться с болью или сыпью.

Если вы находитесь в группе повышенного риска развития тяжелой формы оспы обезьян, важно часто проверять симптомы и при необходимости обращаться за медицинской помощью. Это относится к людям, которые:

- больны ВИЧ или другими заболеваниями, ослабляющими иммунную систему;
- не достигли возраста 8 лет;
- беременны или кормят грудью;
- имеют в анамнезе определенные заболевания кожи. К ним относятся тяжелая экзема или кожные заболевания, вызывающие образование волдырей.

Тяжелые формы заболеваний, вызванных оспой обезьян, могут включать следующее:

- повышенная температура;
- затрудненное дыхание;
- быстрое увеличение количества язв;
- судорожный приступ;
- спутанность сознания;
- диарея;
- скованность в области шеи;
- рвота.

Если заболевание обостряется или боль мешает есть, сидеть или посещать туалет, немедленно обратитесь к врачу.

- **Содержите язвы в чистоте и обратитесь к своему лечащему врачу, если появятся признаки инфицирования язв бактериями.** Такие признаки могут

включать повышение температуры, усиление боли, покраснение, отек, локальное повышение температуры или выделения из язв или окружающих их областей.

Если у вас нет лечащего врача, но вам нужно к нему обратиться, позвоните по телефону 211, чтобы узнать о медицинских работниках в вашем районе. Вы также можете обратиться в [местный орган здравоохранения](#) или амбулаторную больницу общего профиля. Возможно, вас смогут принять в одной из клиник или направят в другую клинику. В неотложной ситуации звоните по телефону 911 или обращайтесь в ближайшую больницу.

Облегчение симптомов в домашних условиях

Есть несколько способов купировать симптомы в домашних условиях и содержать язвы в чистоте. **Содержание язв в чистоте может снизить риск развития других инфекций. Очищение язв также может предотвратить образование рубцов!**

Полезные принадлежности:

- Вода и полезные жидкости: пейте много воды и полезной жидкости, чтобы избежать обезвоживания, особенно если у вас диарея.
- Овсяная каша: теплые ванночки из овсянки также уменьшают зуд и боль.
- Марля с пористой пластиковой пленкой (например, марля Telfa): используйте марлю, чтобы прикрыть язвы и струпья. Тем самым вы предотвращаете попадание других инфекций и помогаете защитить окружающих вас людей.
- Клеевые повязки (например, прозрачный пленочный пластырь Тегадерм, лента для кожи или пластыри): клеевые повязки фиксируют марлю на месте. Это помогает защитить кожу, уберечь от царапин и свести к минимуму распространение оспы обезьян среди других людей.

Полезные лекарственные средства:

Обратитесь к своему лечащему врачу или фармацевту за помощью в подборе подходящих вам лекарственных средств. Следуйте указаниям вашего лечащего врача или инструкции на упаковке о количестве и времени приема каждой дозы, о том, кому следует применять лекарственное средство, а также об аллергических реакциях.

Обезболивающие препараты

Обезболивающие препараты могут помочь уменьшить боль, отек и жар. Некоторые варианты включают:

- ибупрофен;
- ацетаминофен.
- напроксен;

Бетадин (повидон-йодный антисептик [антисептическое средство для очистки ран])

Бетадин может уменьшить количество живого вируса оспы обезьян в язвах или вокруг них. Уменьшая количество вируса, мы снижаем вероятность его распространения. Это не устраняет вероятность распространения вируса. Бетадин также убивает бактерии, которые могут вызвать развитие других инфекций.

Лекарственные средства для облегчения зуда

Существует несколько лекарственных средств, которые могут облегчить зуд:

- Мазь A&D: поддерживает влажность кожи, способствуя заживлению, и может облегчить зуд.
- Пероральные антигистаминные препараты: они могут обеспечить временное облегчение зуда.
- Кремы и лосьоны для кожи: некоторые кремы и лосьоны для кожи также могут обеспечить временное облегчение зуда. Обязательно выбирайте эффективные лосьоны и кремы, такие как каламиновый лосьон, вазелин или охлаждающие лосьоны (т. е. лосьоны с содержанием ментола и камфоры).
- Гель с лидокаином: обеспечивает временное обезболивание при нанесении на болезненные очаги воспаления.
 - *Уточните у своего лечащего врача, подходит ли вам гель с лидокаином, и используйте его в соответствии с указаниями.*

Уход за сыпью и язвами:

1. Рассмотрите возможность приема противовоспалительного обезболивающего препарата примерно за 30 минут до начала лечения язв и сыпи. Это позволит свести к минимуму дискомфорт.
2. Если возможно, обрабатывайте сыпь и язвы в отдельном месте, подальше от других людей. [Продезинфицируйте](#) место после использования. Рассмотрите возможность выделить определенное место в доме для ухода за поражениями кожи, чтобы снизить распространение вируса на бытовые поверхности.
3. [Мойте руки](#) в течение 20 секунд водой с мылом, прежде чем прикасаться к повязкам или открытой коже. В случае отсутствия воды и мыла, используйте дезинфицирующее средство для рук, содержащее не менее 60 % спирта.
4. Протрите каждую язву, участок сыпи и окружающую кожу Бетадином. Если у вас аллергия на Бетадин, вы можете использовать другое не вызывающее боли / дезинфицирующее средство без содержания спирта.
5. Сложите марлю с пористой пластиковой пленкой пополам.
6. Нанесите мазь A&D или мазь с лидокаином на марлю.
7. Накройте язву марлей. Убедитесь, что сторона с мазью обращена вниз.

8. Закрепите марлю с помощью клеевой повязки, например, ленты для кожи, пластыря или прозрачного пленочного пластыря Тегадерм.
9. Не снимайте повязку до тех пор, пока не произойдет одно из следующих событий:
 - на марле видны гной, кровь или выделения;
 - марля протекает или отклеивается;
 - если жидкость видна под границей клеевой повязки.
10. Загрязненные отходы следует немедленно утилизировать вдали от домашних животных и других членов семьи.
11. Повторяйте процедуру санитарной обработки рук (шаг 3) после очищения язв или смены повязок.
12. Повторяйте процесс до тех пор, пока все поврежденные участки не затянутся новой, здоровой кожей.

Примечание. Очистку язв/сыпи и смену повязок следует проводить лицу, переболевшему оспой обезьян. Если вам нужна помощь другого человека, вы оба должны носить респиратор N95 или хорошо прилегающую маску. Помогаящий человек также должен надеть одежду с длинными рукавами и одноразовые перчатки. Одежду, постельное белье или полотенца, которые могли быть загрязнены, следует постирать. Вам обоим следует вымыть руки после завершения ухода за язвами/сыпью.

Если у вас имеются язвы в анусе / прямой кишке (заднем проходе) или вокруг них, или на гениталиях:

- В прямой кишке и вокруг нее могут появиться болезненные язвы.
- Погрузите промежности (область между анусом / прямой кишкой [задним проходом] и гениталиями) в теплую воду на 10 минут/сеанс. Это может помочь в заживлении ран и облегчить боль.
 - Наполните ванну или тазик теплой водой на 3 дюйма (8 см).
 - Не добавляйте мыло, пену для ванн или соль.
 - Погружайте пораженный участок в воду на 10 минут несколько раз в день.
- Гель с лидокаином можно наносить на кожу ягодиц и анальное отверстие в качестве временного обезболивающего средства.
 - Нанесение за несколько минут до опорожнения кишечника может помочь предотвратить болезненные ощущения.
- Избегайте запоров, выпивая много воды и при необходимости используя средства для размягчения кала.

- Можно использовать Бетедин для очистки кожи вокруг ягодиц и тканей анального отверстия.
- Тайленол и НПВП (Адвил, Напроксен) также могут помочь в устранении боли.

Если у вас имеются язвы во рту:

- Язвы во рту могут быть болезненными и вызывать трудности при употреблении пищи и напитков.
- Полоскание теплой водой с растворенной в ней пищевой содой или солью может облегчить боль и воспаление, а также очистить язвы. Жидкость для полоскания рта без содержания спирта тоже может помочь, если вы ее хорошо переносите.
- Вызывающие онемение препараты могут помочь очень болезненным участкам, особенно перед едой или питьем. В качестве примера можно привести бензокаин или пластыри.
- Рассасывайте ледяную стружку или фруктовый лед и пейте воду, чтобы не допускать обезвоживания.

Следите за глазами:

- Оспа обезьян может поражать глаза и вызывать потерю зрения.
- Перед тем как прикасаться к глазам или тереть их, [мойте руки](#) в течение не менее 20 секунд, или используйте дезинфицирующее средство для рук, содержащее не менее 60 % спирта.
- Покрывайте все участки сыпи как указано выше.
- Если вы носите контактные линзы, перейдите на очки, пока вам не станет лучше. Это поможет вам избегать прикосновения к глазам.
- Если у вас появилась боль в глазах, язвы около глаз, изменения зрения или любые другие проблемы с глазами, немедленно позвоните своему лечащему врачу.

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