

Những buổi gặp mặt xã hội, Quan hệ tình dục an toàn hơn & Bệnh đậu mùa khỉ

Bệnh đậu mùa khỉ là gì?

Bệnh đậu mùa khỉ là một bệnh nhiễm trùng có thể khiến quý vị gặp các triệu chứng bệnh bao gồm phát ban (như vết thủy đậu), đôi khi bị bệnh giống như cúm. Vi rút có thể lây lan qua tiếp xúc cá nhân gần gũi, gồm cả quá trình quan hệ tình dục. Dưới đây là thông tin mới nhất nhằm giúp quý vị đưa ra những lựa chọn sáng suốt để sống khỏe mạnh ở những nơi có thể lây lan bệnh đậu mùa khỉ.

Bệnh lây lan như thế nào?

Bệnh đậu mùa khỉ có thể lây lan cho bất kỳ ai qua tiếp xúc gần gũi, cá nhân hoặc da kề da, bao gồm:

- ▶ Tiếp xúc da kề da trực tiếp với vết phát ban, vết loét hoặc vảy đậu mùa khỉ của người mắc bệnh đậu mùa khỉ. Các chuyên gia y tế cho biết rằng đây hiện là cách lây lan bệnh đậu mùa khỉ phổ biến nhất tại Hoa Kỳ.
- ▶ Tiếp xúc trực tiếp với các vật liệu như quần áo, ga giường hoặc khăn tắm đã được người mắc bệnh đậu mùa khỉ sử dụng.
- ▶ Tiếp xúc gần gũi với các giọt bắn từ đường hô hấp hoặc với nước bọt trong khi hôn và tiếp xúc da kề da kéo dài với người mắc bệnh đậu mùa khỉ.
- ▶ Thai phụ có thể lây lan vi rút sang thai nhi trong thời kỳ mang thai.

Những kiểu tiếp xúc này có thể xảy ra trong lúc:

- ▶ Quan hệ tình dục bằng miệng, hậu môn và âm đạo hoặc chạm vào bộ phận sinh dục (dương vật, tinh hoàn, môi âm đạo và âm đạo) hoặc hậu môn của người mắc bệnh đậu mùa khỉ.
- ▶ Ôm, mát xa và hôn.
- ▶ Trong khi quan hệ tình dục, chạm vào vải và đồ vật mà người mắc bệnh đậu mùa khỉ đã sử dụng nhưng chưa được khử trùng, như ga giường, khăn tắm, áo vật và đồ chơi tình dục.



Bệnh KHÔNG lây lan khi thế nào?

- ▶ Chưa xác định được khả năng tồn tại trong không khí của vi rút và vi rút này không lây lan trong khoảng thời gian ngắn khi chia sẻ không gian hít thở với người mắc bệnh đậu mùa khỉ.
- ▶ Vẫn chưa chứng minh được rằng bệnh có thể lây lan qua hoạt động nói chuyện tình cờ, đi bộ cùng người mắc bệnh đậu mùa khỉ hoặc chạm vào các vật dụng như tay nắm cửa.

Các triệu chứng của bệnh là gì?

- ▶ Các triệu chứng của bệnh đậu mùa khỉ thường bắt đầu trong vòng hai tuần sau khi tiếp xúc với vi rút.
- ▶ Hầu hết những người mắc bệnh đậu mùa khỉ sẽ bị phát ban hoặc lở loét. Một số người bị phát ban hoặc lở loét trước khi (hoặc không) có triệu chứng giống như cúm.
 - Những triệu chứng giống như cúm có thể bao gồm: sốt, đau đầu, đau cơ và đau lưng, sưng hạch, cảm lạnh, mệt mỏi.
 - Phát ban hoặc vết loét có thể xuất hiện ở tay, chân, ngực, mặt, dương vật, bên trong hoặc trên miệng, âm đạo và hậu môn.
 - Các vết loét có thể trông giống như mụn nhọt hoặc mụn nước và có thể đau hoặc ngứa. Chúng sẽ trải qua một số giai đoạn, bao gồm cả đóng vảy, trước khi lành.
- ▶ Bệnh đậu mùa khỉ có thể lây lan từ khi các triệu chứng bắt đầu cho đến khi tất cả các vết loét, gồm cả vảy lành lại và một lớp da mới hình thành. Quá trình này có thể diễn ra trong vài tuần.

Làm sao để giảm khả năng mắc bệnh đậu mùa khỉ ở các buổi gặp mặt (như các buổi họp hội, buổi tiệc, câu lạc bộ và lễ hội) với tiếp xúc gần gũi, cá nhân hoặc da kề da?

- ▶ Tiêm chủng là một công cụ quan trọng để ngăn ngừa sự lây lan của bệnh đậu mùa khỉ. Vắc-xin vẫn có thể bảo vệ chống lại bệnh nặng, nhập viện và tử vong. Tiêm vắc-xin đủ cả hai liều để có hiệu quả bảo vệ tốt nhất. Hãy tham khảo ý kiến bác sĩ để biết liệu vắc-xin bệnh đậu mùa khỉ có phù hợp với quý vị hay không.
- ▶ Cần nhắc tần suất có thể xảy ra tiếp xúc gần gũi, cá nhân và da kề da ở mọi buổi gặp mặt hoặc sự kiện.
- ▶ Các buổi gặp mặt hoặc sự kiện mà mọi người mặc đầy đủ quần áo và không có khả năng xảy ra tiếp xúc da kề da sẽ an toàn hơn (ít có khả năng lây lan bệnh đậu mùa khỉ hơn). Hãy lưu ý tới các hoạt động như hôn, ôm, mát xa hoặc quan hệ tình dục vì chúng có thể lây lan bệnh đậu mùa khỉ.
- ▶ Với những buổi gặp mặt mà người tham gia mặc ít quần áo, đồng thời có tiếp xúc trực tiếp, cá nhân, da kề da thì sẽ có khả năng lây lan bệnh đậu mùa khỉ. Hãy tránh mọi vết phát ban hoặc vết loét quý vị thấy ở người khác, đồng thời giảm thiểu tiếp xúc da kề da khi có thể.
- ▶ Những không gian mà người trong đó mặc rất ít hoặc không mặc quần áo, đồng thời có khả năng xảy ra quan hệ tình dục, như nhà kho, nhà tắm hơi hay câu lạc bộ tình dục, sẽ có khả năng cao lây lan bệnh đậu mùa khỉ.

Làm thế nào để giảm nguy cơ mắc bệnh đậu mùa khỉ khi quan hệ tình dục?

- ▶ Cho vợ/chồng quý vị biết về mọi tình trạng bệnh tật gần đây.
- ▶ Cẩn thận với các vết phát ban hoặc vết loét mới trên cơ thể vợ/chồng quý vị, bao gồm các bộ phận sinh dục (dương vật, tinh hoàn, môi âm hộ và âm đạo) và hậu môn.
- ▶ Nếu quý vị hoặc vợ/chồng quý vị vừa bị ốm gần đây, đang bị ốm hoặc có vết phát ban hay vết loét mới, đừng tiếp xúc gần gũi, cá nhân, bao gồm quan hệ tình dục qua đường miệng, âm đạo hay hậu môn, đồng thời gọi điện cho nhà cung cấp chăm sóc y tế.
- ▶ Nếu quý vị hoặc vợ/chồng quý vị mắc bệnh đậu mùa khỉ, cách tốt nhất để bảo vệ bản thân và người khác là không tiếp xúc gần gũi, cá nhân, bao gồm quan hệ tình dục qua đường miệng, hậu môn hoặc âm đạo trong khi đang bị ốm, đặc biệt là khi quý vị hoặc vợ/chồng quý vị có bất kỳ vết phát ban hay vết loét nào. Không dùng chung các vật dụng như ga giường, khăn tắm, áo vật, đồ chơi tình dục và bàn chải đánh răng.

Nếu quý vị hoặc vợ/chồng của quý vị mắc (hoặc cho rằng mình có thể đã mắc) bệnh đậu mùa khỉ, nhưng vẫn quyết định quan hệ tình dục, sau đây là cách để quý vị giảm khả năng lây lan vi rút:

- ▶ Quan hệ tình dục ảo mà không tiếp xúc trực tiếp.
- ▶ Cùng nhau thủ dâm ở khoảng cách tối thiểu 6 foot, mà không chạm vào nhau.
- ▶ Giảm tiếp xúc da kề da qua việc quan hệ tình dục khi vẫn mặc quần áo hoặc che đi mọi vết phát ban hay vết loét.
- ▶ Tránh hôn.
- ▶ Rửa tay, áo vật, đồ chơi tình dục và mọi đồ vải (ga giường, khăn tắm, quần áo) sau khi quan hệ tình dục. Tìm mẹo hữu ích để vệ sinh đồ chơi tình dục tại [tinyurl.com/ybstmemu](https://www.tinyurl.com/ybstmemu).
- ▶ Hạn chế số lượng bạn tình để giảm nguy cơ lây lan bệnh đậu mùa khỉ.

Nếu quý vị cảm thấy không khỏe hoặc có bất kỳ vết phát ban hay vết loét nào, **đừng tham gia bất kỳ buổi gặp mặt nào** và gọi điện cho nhà cung cấp chăm sóc y tế. Nếu không có nhà cung cấp hoặc bảo hiểm y tế, hãy truy cập health.maryland.gov/CSTIP/local để tìm một cơ sở y tế gần quý vị.

Nếu có nhà cung cấp chăm sóc y tế nào cho quý vị biết rằng quý vị mắc bệnh đậu mùa khỉ, quý vị có thể được hỏi về những người mà quý vị đã từng tiếp xúc gần gũi, cá nhân hoặc tình dục trong vòng 21 ngày gần đây. Điều này nhằm giúp ngăn chặn sự lây lan của bệnh đậu mùa khỉ.

