

# الجنس الآمن وجدري القرودة

ينتشر جدري القرودة (MPX) عن طريق الاتصال الجسدي الوثيق الذي يمكن أن يشمل العلاقة الجنسية وغير ذلك من أشكال الاتصال بملامسة الجلد للجلد، مثل التقبيل أو المعانقة أو الاحتضان.

يمكن أن تقلل تدابير الوقاية من فرصتك في الإصابة بالفيروس ونشره، حتى لو كنت قد تلقيت الجرعة الأولى أو الثانية من اللقاح.

## تحدث بصراحة مع شريكك/ شركائك عن الأعراض قبل العلاقة الجنسية أو الاتصال الحميم.

إذا كنت تعاني أنت أو شريكك/ شركائك من طفح جلدي/ تقرحات جديدة أو بلا سبب أو أعراض أخرى، فتجنب الاتصال بملامسة الجلد للجلد أو العلاقة الجنسية حتى تخضع للفحص من قبل مقدم رعاية صحية أو زوال الطفح الجلدي.



## حتى إذا كنت تشعر أنك بصحة جيدة، فهناك طرق لتقليل فرص إصابتك بجدري القرودة ونشره، وتتضمن:

- تجنب مشاركة الأغراض مثل المناشف والملابس المخصصة لإشباع الرغبات الجنسية والألعاب الجنسية. غسل يديك والملابس المخصصة لإشباع الرغبات الجنسية والألعاب الجنسية وأي أقمشة (الفرش، المناشف، الملابس) بعد العلاقة الجنسية أو الاتصال الحميم.
- تقليل عدد شركائك لتقليل التعرض للعدوى.
- البقاء على اتصال مع الشريك/ الشركاء في حالة احتياجك للتواصل بشأن الأعراض أو حالات التعرض الجديدة.
- التفكير في استخدام الواقيات الذكرية (المصنوعة من اللاتكس أو البولي يوريثين) لحماية الشرج أو الفم أو القضيب أو المهبل من التعرض للعدوى. قد لا يمنع الواقي الذكري وحده جميع حالات التعرض لأن الطفح الجلدي يمكن أن يحدث في أجزاء أخرى من الجسم.
- الاستئناء معًا عن بُعد دون لمس بعضكما بعضًا أو ممارسة العلاقة الجنسية افتراضيًا.
- ممارسة العلاقة الجنسية دون خلع الملابس أو تغطية المناطق التي بها طفح جلدي لتقليل ملامسة الجلد للجلد.
- الحد من زيارة أماكن مثل الغرف الخلفية أو مراكز الساونا أو النوادي الجنسية أو الحفلات الجنسية الخاصة والعامة حيث يمكن أن تحدث علاقة جنسية مع أشخاص مجهول هويتهم.

## إذا كنت تعاني من طفح جلدي/ تقرحات جديدة أو بلا سبب أو أعراض أخرى، فاحم نفسك والآخرين عن طريق ما يلي:

- التحدث مع مقدم رعاية صحية. إذا لم يكن لديك مقدم رعاية صحية تتعامل معه أو تأمين صحي، فقم بزيارة عيادة صحية عامة قريبة منك.
- التوقف لفترة مؤقتة عن ممارسة العلاقات الجنسية (الفموية، الشرجية، المهبلية) والاتصال الحميم (التقبيل، المعانقة، الاحتضان) وحضور التجمعات العامة.
- الانعزال عن الأشخاص الذين تعيش معهم.
- ارتداء كمامة وتغطية مواضع الطفح الجلدي عندما تكون بجوار أشخاص آخرين وعند زيارة مقدم الرعاية الصحية.

تواصل مع مقدم الرعاية الصحية أو إدارة الصحة المحلية لديك إذا كانت لديك استفسارات حول اللقاح وخيارات العلاج. اعرف المزيد على

[GO.CDPH.CA.GOV/MONKEYPOX](https://www.cdph.ca.gov/Monkeypox)