

نصائح صحية عامة للمثليين ومزدوجي الميل الجنسي والرجال الذين يمارسون الجنس مع رجال، بشأن جدي القردة

آخر تحديث: ١٨ تموز/يوليو ٢٠٢٢

كيف تُستخدم هذه الوثيقة: الغرض من النصائح الواردة في هذه الوثيقة هو أن تستخدم من قبل الأفراد وقادة المجتمع المحلي والمؤثرين والعاملين الصحيين وغيرهم من المتضررين من فاشية جدي القردة أو الذين يعملون عليها. وتحتوي هذه الوثيقة على معلومات تساعد الأفراد على الحد من خطر إصابتهم بجدي القردة وتساعد في إبطاء انتشار الفيروس.

ونحن ندرك أن هذه الفاشية تبعث على القلق، لا سيما لدى الأشخاص المرضى وشركائهم وأسرهم ومجتمعاتهم. ومن شأن الاطلاع على المزيد من المعلومات عن جدي القردة أن يساعد الأفراد على حماية أنفسهم وأن يساعد في وقف استمرار انتقاله إلى الآخرين. اعرف الخطر كي تقلل مستوى تعرضك له.

يستمر الإبلاغ حالياً عن تفشي عدوى فيروسية تسمى جدي القردة في بلدان لم يسبق أن سُجلت فيها حالات إصابة به. ويواجه كل شخص يخالط مصاباً بالعدوى الخطر ذاته. وقد تم تحديد حالات في مجتمعات المثليين ومزدوجي الميل الجنسي وغيرهم من الرجال الذين يمارسون الجنس مع رجال ممن كانوا مؤخرًا على اتصال جنسي مع شريك جديد أو شركاء جدد؛ بيد أن الخطر لا يقتصر على هذه المجموعات.

تتغير المعلومات المتعلقة بهذه الفاشية سريعاً. وتتغير هذه النصائح كلما تعلمنا المزيد. زر موقع المنظمة الإلكتروني www.who.int للاطلاع على أحدث المعلومات.

ما تحتاج لمعرفته عن جدي القردة:

يمكنك المساعدة في وقف هذه الفاشية من خلال:

- معرفة المزيد حول كيفية تأثير جدي القردة على مجتمعك المحلي
- التصدي للمعلومات المغلوطة من خلال تبادل المعلومات الموثوقة والقائمة على الأدلة وغير المنطوية على الوصم والحصول عليها حصراً من مصادر موثوقة
- الحفاظ على الهدوء والاعتناء بصحتك النفسية والتواصل الصريح مع الآخرين

الإصابة بجدي القردة أو التعرض له ليس مدعاة للخجل.

يمكن لأي شخص أن يصاب بجدي القردة. ومن غير المقبول أبداً وصم الناس أو لومهم أو تعييرهم بسبب مرض. ويصعب الوصم إنهاء الفاشيات وقد ينثي الأفراد عن طلب الخدمات. لا تسمح للخوف من الحكم عليك بشيك عن التماس الرعاية الصحية والدعم الاجتماعي اللذين تحتاجهما إذا كنت تعاني من أعراض قد تكون جدي القردة.

بمقدم الرعاية الصحية أو أن يزوره ويطلب مشورته.

كيف ينتشر جدي القردة:

ينتشر جدي القردة عن طريق الملامسة اللصيقة (ملامسة الوجه للوجه، وملامسة الجلد للجلد، وملامسة الفم للفم، وملامسة الفم للجلد) مع شخص مصاب بجدي القردة، بما في ذلك التقبيل أو الاتصال الجنسي. ويبقى الشخص المصاب معدياً حتى يتقشر الطفح وتسقط البثور وتتشكل تحتها طبقة جلدية جديدة.

ويمكن أن ينتقل الفيروس أيضاً من البيئات الملوثة إلى البشر، مثلاً عندما يلمس شخص مصاب بجدي القردة الملابس والفرش والمناشف والأدوات والأجهزة الإلكترونية والأسطح. ويمكن أن يصاب بالعدوى أي شخص يلمس هذه الأشياء. ويمكن أيضاً الإصابة بالعدوى من التنفس في رقائق الجلد أو بانتقال الفيروس من الملابس أو الفرش أو المناشف.

وقد تكون القروح والدمامل وتقرحات الفم معدية أيضاً، أي أن الفيروس يمكن أن ينتشر عن طريق الاتصال المباشر بالفم وقطرات الجهاز التنفسي وربما عن طريق الرذاذ في المدى القصير.

إذا أصبت بجدي القردة إصابة مؤكدة أو مشتبهاً بها:

- التمس المشورة من مقدم الرعاية الصحية وأجر اختباراً
- اعزل نفسك وتجنب المخالطة اللصيقة مع الآخرين (بما في ذلك الجنس)
- اعتن بأعراضك وصحتك البدنية والنفسية أثناء عزلك

الأعراض:

إذا خالطت شخصاً مصاباً بجدي القردة، فقد تظهر عليك الأعراض بعد ٢١ يوماً. ويظهر طفح جلدي على معظم الأشخاص المصابين بجدي القردة. ويمكن أن يبدو مثل منطفات/بثور قد تكون مؤلمة ومسببة للحكة. ويمكن أن يظهر الطفح في أي مكان من الجسم، وغالباً ما يظهر في منطقة الجهاز التناسلي والشرج، وعلى الوجه وراحتي اليدين وباطن القدمين. ويمكن أن يظهر أيضاً داخل الفم والحلق والمهبل والشرج. وقد يصاب بعض الأفراد بقرحة واحدة أو اثنتين، في حين يمكن أن يصاب أفراد آخرون بألاف القروح. ويظل الطفح معدياً حتى يتقشر، وتسقط البثور وتتشكل تحتها طبقة جلدية جديدة. وقد يستغرق ذلك عدة أسابيع، وينبغي لك خلالها أن تعزل نفسك لحماية الآخرين. ويمكن أن تشمل الأعراض الأخرى ما يلي:

- الحمى
- تضخم الغدد اللمفاوية
- الصداع
- آلام العضلات
- ألم الظهر
- الإحساس بالوهن

يمكن أن يعاني الأشخاص من كل هذه الأعراض أو بعضها فقط. وفي حين أن بعض الأشخاص تظهر عليهم أعراض خفيفة، فقد يُصاب أشخاص آخرون بمرض أشد وخامة وقد يحتاجون إلى الرعاية في مرفق صحي. وينبغي لأي شخص تظهر عليه أعراض قد تكون جدي القردة أو خالط شخصاً مصاباً بجدي القردة أن يتصل



أسئلة متكررة

ماذا أفعل إذا كنت أعتقد أنني مصاب بجدي القردة؟

إذا كنت تعاني من الأعراض أو خالطت عن قرب شخصاً مصاباً بجدي القردة، فاتصل بأحد العاملين الصحيين للحصول على المشورة وإجراء الفحص وتلقي الرعاية الطبية. واعزل نفسك حيثما أمكن في انتظار إجراء فحص وتجنب المخالطة للصيقة مع الآخرين. اذكر لمقدم الرعاية الصحية أنك تعتقد أن أعراضك قد تكون جدي القردة أو أنك معرض له.

ماذا أفعل إذا جاءت نتيجة فحصي بجدي القردة إيجابية؟

إذا جاءت نتيجة فحصك بجدي القردة إيجابية، فیتعين عليك أن تعزل نفسك عن الآخرين حتى يفتقر الطفح وتسقط البثور وتتمو تحتها طبقة جلدية جديدة. سيساعد ذلك في حماية أي شخص آخر من الإصابة.

وسيقدم لك مقدم الرعاية الصحية المشورة عن كيفية الاعتناء بنفسك وعما إذا كان ينبغي لك أن تتعافى في المنزل أو في المستشفى. اشرب قدرًا كافيًا من الماء وكُل جيدًا واحصل على قسط كاف من النوم. تناول دواء لتخفيف الألم والحمى إذا لزم الأمر. اعتن بالطفح الجلدي: تجنب الخدش. أبق القروح جافة ومكشوفة؛ ونظف الطفح الجلدي بماء معقم/ مطهر؛ واشطف القروح في فمك بالماء المالح. استحم بماء دافئ ممزوج بصودا الخبز / أملاح إبسوم. إذا تفاقم أعراضك، فاطلب العناية الطبية فوراً.

إذا كنت على اتصال وثيق (بما في ذلك ممارسة الجنس) مع أي شخص في الأيام الـ ٢١ السابقة، ففكر في إخباره عن تشخيصك حتى يتمكن من الانتباه للأعراض. يمكن للعاملين الصحيين أن يساعدوك في نقل المعلومات دون الكشف عن هويتك إذا كنت لا تشعر بالقدرة على القيام بذلك.

ماذا نعرف عن جدي القردة والجنس؟

يمكن أن ينتشر جدي القردة عن طريق المخالطة للصيقة من أي نوع، بما في ذلك من خلال التقبيل واللمس والجنس الفموي أو الإيلاجي المهبلي أو الشرجي مع شخص مصاب بالعدوى. وينبغي لأي شخص يعاني من طفح جلدي جديد وغير عادي أن يتجنب الاتصال الجنسي حتى يتم فحصه للكشف عن حالات العدوى المنقولة جنسياً وجدي القردة. تذكر أن الطفح الجلدي قد يظهر في أماكن يصعب رؤيتها، بما في ذلك الفم والحلق والأعضاء التناسلية والمهبل والشرج / أو محيط الشرج.

وقد عُثر على فيروس جدي القردة في الإفرازات الجسدية مثلمني. ولما كان من غير المعروف حالياً ما إذا كان جدي القردة ينتقل عن طريق المني أو الإفرازات المهبلية، فإنه يُنصح

بأن يستخدم الأشخاص الذين تعافوا من جدي القردة عازلاً ذكرياً عند ممارسة جميع أشكال الجنس لمدة ١٢ أسبوعاً بعد الشفاء من عدوى جدي القردة. ولن يحميك العازل الذكري من الإصابة بجدي القردة إذا كانت لدى الشخص الآخر أعراض، ولكنه سيساعد على حمايتك وحماية الآخرين من طائفة من حالات العدوى الأخرى المنقولة جنسياً.

حيثما أمكن، تبادل تفاصيل الاتصال مع أي شركاء جنسيين جدد، حتى أولئك الذين لم تخطط لرؤيتهم مرة أخرى. وبهذه الطريقة، يمكنك الحصول على إخطار إذا كان شريكك يعاني من أي أعراض جدي القردة أو يمكنك إخطاره إذا أصبت به. وقد يحد الإقلال من عدد شركائك الجنسيين من تعرضك للمخاطر.

كيف يمكنني أن أدم بأمان شخصاً مصاباً بجدي القردة؟

يمكن أن تكون الإصابة بجدي القردة مقلقة للشخص المصاب وللمحيطين به. إذا كشف لك شخص أنه مصاب بجدي القردة، فتفاعل معه دون أن تطلق أحكاماً أو أن تضع أي افتراضات عن كيفية إصابته بالعدوى. احترم رغباته فيما إذا كان يريد أن يطلع الآخرين عن مرضه أم لا.

ابدل كل ما في وسعك لمساعدة شخص خاضع للعزل الذاتي، بما في ذلك مساعدته في التسوق وواظب على تفقده. قد يعاني بعض الأشخاص ضائقة مالية إذا تعذر عليهم العمل خلال فترة عزلتهم؛ ففكر في إعداد أنظمة الدعم بأي طريقة ممكنة في مجتمعك، إذا كان هذا هو الحال.

منح الأفراد فرصة للحديث عن مخاوفهم ومشاعرهم يمكن أن يساعدهم. شجعهم على الاعتناء بصحتهم النفسية، والأكل جيداً، وشرب قدر كاف من الماء وممارسة الرياضة إن أمكن. يشارك الأفراد بأعداد متزايدة تجاربهم عبر الإنترنت للمساعدة في الحد من الوصم ومشاعر العار التي يمكن أن تنشأ.

كيف يمكنني حماية الآخرين إذا أصبت بجدي القردة؟

إذا أصبت بجدي القردة، فسيتمتع عليك أن تعزل نفسك حتى تزول العدوى عنك. وسيساعدك مقدم الرعاية الصحية على اتخاذ قرار بشأن ما إذا كان ينبغي أن تتلقى الرعاية في المستشفى أو في المنزل. وسيتوقف ذلك على مدى خطورة أعراضك، وما إذا كانت لديك عوامل خطر تجعلك عرضة للإصابة بأعراض أشد وخامة، وما إذا كان يمكنك التقليل إلى الحد الأدنى من خطر نقل العدوى إلى أي شخص تعيش معه.

الصحة الجنسية. وقد تجلّى ذلك في الفاشية الحالية، حيث سُجلت حالات بين الرجال الذين أجروا الفحص في عيادات الصحة الجنسية.

ويتلقى الرجال الذين يتناولون عقاقير مضادة لفيروسات النسخ العكسي لأغراض العلاج أو الوقاية من الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية أيضاً فحصاً منتظماً للكشف عن حالات العدوى المنقولة جنسياً. وقد مكن هذا الاتصال المنتظم بالخدمات الصحية من تحديد جذري القردة داخل المجتمع المحلي وأتاح فرصة لتقديم التطعيم والوصول إلى من يحتاجون إليه.

هل يزداد خطر إصابتي بجذري القردة إذا كنت مصاباً بفيروس نقص المناعة البشرية؟

قد يكون الأشخاص المصابون بنقص المناعة الكامن عرضة للإصابة بمرض أشد وخامة بسبب جذري القردة. ويمكن للأشخاص المتعايشين مع فيروس نقص المناعة البشرية والذين يعرفون وضعهم ويحصلون على العلاج ويستخدمونه على الوجه الصحيح أن يصلوا إلى نقطة الكبت الفيروسي. وهذا يعني أن أجهزتهم المناعية أقل عرضة للإصابة بعدوى أخرى مما كان سيكونون عليه لولا العلاج. ويعكف على إجراء دراسات لفهم هذه الأسئلة على نحو أفضل. وحتى الآن، لم يبلغ الرجال المتعايشون مع فيروس نقص المناعة البشرية الذين أصيبوا بجذري القردة في هذه الفاشية عن حصائل صحية أسوأ من غيرهم.

أين يمكنني معرفة المزيد عن جذري القردة؟

يمكنك العثور على أجوبة على بعض أكثر الأسئلة شيوعاً عن جذري القردة هنا أو قراءة صحيفة وقائع المنظمة عن هذا المرض. استعلم عن الوضع في منطقتك عبر المصادر المحلية الرسمية. وتضطلع العديد من المنظمات التي تدعم المثليين ومزدوجي الميل الجنسي وغيرهم من الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال، بما فيها منظمات دعم فيروس نقص المناعة البشرية في جميع أنحاء العالم، بدور قيادي رائد في تقديم المعلومات والدعم لمجتمعاتهم للمساعدة في الوقاية من انتشار جذري القردة. ويعد عملها، الذي يحظى بدعم متزايد من منظمات أوسع نطاقاً من مجتمع الميم+، محورياً في الجهود الرامية إلى معالجة الوصم والتمييز فضلاً عن تبادل المعلومات. تواصل مع المنظمات الموثوقة في بلدك للحصول على المزيد من المعلومات.

إذا كنت تخضع للعزل في المنزل، فاحم الآخرين الذين تعيش معهم من خلال:

- عزل نفسك في غرفة منفصلة
 - استخدام حمام منفصل، أو تنظيفه بعد كل استخدام
 - تنظيف الأسطح التي يتكرر لمسها وذلك باستعمال الماء والصابون ومطهر منزلي وتجنب الكنس/التنظيف بالمكنسة الكهربائية
 - استخدام أواني ومناشف وأدوات وأجهزة إلكترونية وأفرشة مستقلة
 - غسل الملابس بنفesk، ووضع المواد في كيس بلاستيكي قبل حملها إلى الغسالة
 - فتح النوافذ في جميع أرجاء المنزل للحفاظ على التهوية الجيدة
- إذا تعذر عليك تجنب البقاء في غرفة واحدة مع شخص آخر، فتجنب للمس ونظف يديك مراراً، وغطّ الطفح الجلدي بقطعة قماش أو ضمادات، وارثد كمامة طبية جيدة الإحكام وافتح النوافذ.

لماذا نشهد انتشار جذري القردة في أوساط مجتمعات المثليين ومزدوجي الميل الجنسي وغيرهم من الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال؟

لا يقتصر خطر الإصابة بجذري القردة على مجتمعات الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال. فأى شخص يخالط مصاباً بالعدوى يواجه الخطر ذاته. ومع ذلك، تقيّدنا البيانات أن العلاقات الجنسية بين الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال ساهمت نوعاً ما في انتقال جذري القردة في الأشهر الأخيرة. وينضوي بعض الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال ضمن شبكات جنسية نشطة تمتد عبر مدن وبلدان مختلفة. وهذا ما قد يفسر انتشار الحالات الذي نشهده حالياً في أوساط هذه المجتمعات. وفي ظل استمرار الفيروس في الانتشار في هذه الشبكات، يحث الخبراء والمناصرون المثليين ومزدوجي الميل الجنسي وغيرهم من الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال على الانتباه للأعراض والحرص على حماية أنفسهم والآخرين.

وقد ترتبط مجتمعات المثليين ومزدوجي الميل الجنسي وغيرهم من الجنس الذين يمارسون الجنس مع الرجال بروابط قوية مع خدمات

إذا كنت تمارس الجنس مع شركاء متعددين، فاحرص على الفحص المنتظم لتحري الأمراض المنقولة جنسياً وناقش مع مقدم الرعاية الصحية ما إذا كنت ستستفيد من أخذ العلاج الوقائي قبل التعرض.

سيساعدك التماس المشورة الصحية بانتظام وبسرعة، إذا كانت لديك أعراض، على الحصول على العلاج إذا لزم الأمر وتجنب إصابة أي شخص آخر.