



就猴痘疫情对同性、双性和其他男男性行为者的公共卫生建议

2022年7月18日更新

据报告，一种称为猴痘的病毒性感染目前正在以前没有病例的国家暴发。任何人如果与具有传染性的人密切接触，都会有危险。目前在最近与一个或多个新伴侣发生过性接触的同性、双性和其他男男性行为者群体中发现了病例；但风险不仅限于这些人群。

我们知道这次疫情令人担忧，尤其是对身体不适者以及其伴侣、家庭和社区而言。了解更多关于猴痘的知识可以帮助人们保护自己，并阻止其向他人传播。了解风险有助于降低风险。

如何使用本文件：

本文件中的建议旨在供社区领导人、有影响力的人、卫生工作者以及其他受猴痘疫情影响或从事相关工作的人员使用。其中的信息可帮助人们降低感染猴痘的风险并减缓病毒传播。

关于猴痘的信息正在迅速变化。随着我们对此病毒的了解加深，我们提供的建议在未来可能会改变。请查看www.who.int以了解最新信息。

关于猴痘，需要了解以下内容：

症状：

接触猴痘患者后至多会在21天后出现症状。

多数猴痘患者会出现皮疹，看起来可能像丘疹/水泡，并可能会疼痛和发痒。皮疹可出现在身体的任何部位，但通常在生殖器和肛门周围以及面部、手掌和脚底，也可能出现在口腔、喉咙、阴道和肛门内。有些人会有一或两个病灶，而另一些人则可能有几千个。皮疹在结痂、痂脱落且下面形成新的皮肤层之前一直具有传染性。这可能需要几周时间，在此期间应当自我隔离以保护他人。其他症状可能包括：

- 发烧
- 淋巴结肿大
- 头痛
- 肌肉痛
- 背痛
- 乏力

人们可能会出现所有这些症状，也可能只出现其中一些。有些人可能症状轻微，而另一些人病情可能更严重，需要到医疗卫生机构接受医护。任何人，如疑似有猴痘症状或曾接触过猴痘患者，都应给医务人员打电话或前去就诊。

猴痘如何传播：

猴痘通过与猴痘患者密切接触（面对面，皮肤与皮肤，嘴对嘴和嘴与皮肤接触），包括接吻或性接触传播。患者在其病灶结痂，痂脱落且下面形成新的皮肤层之前一直具有传染性。

该病毒还可以从受污染的环境传播给人类，例如接触猴痘患者触摸过的衣物、寝具、毛巾、物品、电子设备和表面等可能会导致感染。此外，吸入衣物、寝具或毛巾上的皮屑或病毒也可能导致感染。

口腔中的溃疡和病灶或口疮也可能具有传染性，这意味着病毒可以通过直接接触口部、呼吸道飞沫传播，也可能通过短距离气溶胶传播。

如果确诊或疑似患有猴痘，应当：

- 向医务人员寻求建议并接受检测
- 自我隔离并避免与他人密切接触（包括避免性行为）
- 在隔离期间照顾自己的症状以及身心健康

可通过以下方式帮助阻止疫情：

- 详细了解猴痘如何影响自己所在的社区
- 打击错误信息，只分享来自可信来源的可靠、循证且不加以污名化的信息
- 保持冷静，注意自己的精神健康，并与他人坦诚交流

完全不必因为患有或暴露于猴痘而感到羞耻。

任何人都可能感染猴痘。绝对不能因为一种疾病而对他人加以污名化，责备和羞辱。污名化会使结束疫情变得更加困难，并可能阻止人们获得服务。如果出现可能是猴痘的症状，不要因为惧怕别人的评判而不敢寻求所需的医护和社会支持。



常见问题

如果认为自己感染了猴痘，该怎么办？

如果出现症状或与猴痘患者有过密切接触，请向医务人员寻求建议、检测和医疗护理。在等待检测期间尽可能自我隔离，避免与他人密切接触。向医务人员讲明自己疑似有猴痘症状或自己曾有接触史。

猴痘检测结果呈阳性该怎么办？

如果猴痘检测结果呈阳性，则需要与其他人隔离，直到皮疹结痂，痂脱落且下面长出新的皮肤。这将有助于保护其他人免受感染。

医务人员可就如何照顾自己以及应该在家中还是在医院中康复提供建议。请保持水分，良好饮食和充足睡眠。如果需要，可使用药物来止疼和退烧。注意护理自己的皮疹：避免抓挠；保持病灶干燥，不要加以遮盖；用消毒水/抗菌剂清洗皮疹；用盐水漱口口腔中的病灶；用小苏打/泻盐洗热水澡。如果症状恶化，请立即就医。

如果在过去21天内与任何人有过密切接触(包括性行为)，请考虑向其告知自己的诊断结果，使其能够对症状保持警惕。如果觉得自己无法做到，医务人员或许能帮助以匿名方式传递信息。

我们对猴痘和性了解多少？

猴痘可以通过任何形式的密切接触传播，包括通过与具有传染性的人接吻、触摸、口交和插入式阴道性交或肛交传播。任何有新发和不寻常皮疹者在接受性传播感染和猴痘检查之前都应该避免性接触。请记住，皮疹也可能出现在难以看到的地方，包括口腔、喉咙、生殖器、阴道和肛门/肛门周围。

已经在精液等体液中发现了猴痘病毒。由于目前尚不清楚猴痘是否可以通过精液或阴道液传播，因此建议猴痘康复者在恢复后的12周内进行任何形式的性行为时均使用安全套。如果已有猴痘症状，安全套并不能防止感染，但可有助于保护自己和其他人免受一系列其他性传播感染。

如可能，请与任何新的性伴侣交换联系方式，即使是那些不打算再见面的人。这样，如果伴侣出现任何猴痘症状，自己可以得到通知，或者如果自己出现症状，也可以通知伴侣。减少性伴侣的数量可降低风险。

怎样才能安全地支持猴痘患者？

感染猴痘可能会使受影响者及其周围的人感到痛苦。如果有人向你透露他们患有猴痘，不要做出判断，也不要对他们的感染途径做出任何假设。至于是否向其他人披露他们的病情，请尊重他们自己的意愿。

尽自己所能帮助自我隔离者，包括帮助购物和定期与其联系。某些人可能因隔离期间无法工作而陷入经济困境；在这种情况下，请考虑尽自己所能在社区里建立支持系统。

让人们有机会谈论自己的担忧和感受会有所帮助。鼓励他们注意自己的精神健康，保证良好饮食，保持水分，并尽可能多运动。目前有越来越多的人在网上分享自己的经历，以帮助减少可能出现的污名和羞耻感。

如果自己得了猴痘，该如何保护其他人？

如果得了猴痘，则需要自我隔离，直到不再具有传染性。至于应该在医院还是在家接受护理，可请医务人员帮助作出决定。这将取决于症状的严重程度，是否存在出现更严重症状的风险因素，以及是否能将传染风险降至最低，不影响与自己同住的人。

如果在家中隔离，请通过以下方式保护与自己同住的其他人：

- 在单独的房间隔离
- 使用单独的浴室，或每次使用后进行清洁
- 用肥皂和水以及家用消毒剂清洁经常接触的表面，避免清扫/吸尘
- 使用单独的器具、毛巾、物品、电子产品和寝具
- 自己洗衣服，将衣物放入塑料袋中，然后放入洗衣机
- 打开房中所有窗户，以保持室内通风良好

如果必须与他人同处一室，请避免触碰、经常洗手、用衣服或绷带盖住皮疹、佩戴合适的医用口罩并打开窗户。

为什么猴痘在同性、双性和其他男男性行为者群体中传播？

猴痘的风险不仅限于男男性行为者群体。任何人如果与具有传染性的人密切接触，都会有危险。然而，数据告诉我们，最近几个月，男男性行为者之间的性接触在传播猴痘方面起了作用。一些男男性行为者与遍布不同城市和国家的动态性网络有联系。这可以解释为什么我们目前在这些群体中看到病例。随着病毒继续在这些网络中传播，专家和倡导者们正在敦促同性、双性和其他男男性行为者提高警惕，注意保护自己和其他人。

同性、双性和其他男男性行为者群体可能与性健康服务机构具有密切联系。这一点已在当前的疫情中得到了证明，因为在前去性健康诊所接受检测的男性中发现了病例。

使用抗逆转录病毒药物治疗或预防艾滋病毒感染的男性也定期接受性传播感染筛查。这种与卫生服务机构的定期联系能使该群体内的猴痘得到识别，并可提供机会为有需要的人进行疫苗接种。

艾滋病毒感染者是否面临更高的猴痘风险？

有潜在免疫缺陷的人可能会面临更严重的猴痘病情。知道自己状况并能够获得和正确使用治疗的艾滋病毒感染者可以实现病毒抑制。这意味着与没有治疗的情况相比，他们的免疫系统不那么容易受到其他感染

的影响。目前正在进行研究以更好地理解这些问题。迄今为止，在这次疫情中，能够健康生活的艾滋病毒感染者患上猴痘后并没有报告比其他人更糟糕的健康结果。

从哪里可以了解关于猴痘的更多信息？

从[这里](#)可以找到一些关于猴痘的最常见问答，或者可阅读世卫组织的[实况报道](#)。请查看自己所在地的官方和社区信息渠道，以了解身边的最新情况。许多支持同性、双性和其他男男性行为者的组织，包括世界各地的艾滋病者支持组织，已经在发挥强有力的领导作用，向其社群提供信息和支持以帮助防止猴痘传播。这方面工作也越来越多地得到更广泛的LGBTQIA+（男女同性恋、双性恋、跨性别者、酷儿、间性者和无性恋及其他）组织的支持，这对于努力消除污名和歧视以及共享信息至关重要。请联系自己所在国家/地区的受信任组织以获取更多信息。

如果与多个性伴侣发生性行为，请定期进行性传播感染筛查，并咨询医务人员以了解是否能获益于暴露前预防措施。

如果有症状，请定期快速就医，这将有助于获得必要的治疗，并避免传染给其他人。