

# Wszystko, co wiemy obecnie o mpox, czyli małpiej ospie\*



\*Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca używać nazwy mpox

**Na świecie krąży epidemia małpiej ospy (mpox). Choroba przenosi się przez bliski kontakt fizyczny, w tym również podczas seksu. Z tej ulotki dowiesz się, czym jest małpia ospa, jak rozpoznać objawy i co robić, jeśli podejrzewasz zakażenie.**

Mpox diagnozuje się głównie u nieheteroseksualnych mężczyzn, zwłaszcza u tych, którzy uprawiają dużo seksu. Wiemy, że choroba przenosi się w miejscach, w których dochodzi do częstego kontaktu skóry ze skórą, takich jak sauny, darkroomy, zatłoczone kluby, a także podczas domowych imprez seksualnych.

Jeśli masz gorączkę, powiększone węzły chłonne, a w ostatnim czasie pojawiły się na Twojej skórze wysypki, pęcherze lub owrzodzenia, w tym także wokół genitaliów,  
**ZDECYDOWANIE**  
zalecamy  
**POWSTRZYMANIE SIĘ**  
od bliskiego kontaktu fizycznego z innymi osobami, dopóki nie uzyskasz pomocy lekarskiej i nie wyleczysz choroby.

W ciągu kilku tygodni od ostatniego stosunku płciowego lub bliskiego kontaktu fizycznego zwracaj uwagę na możliwe objawy mpox, a w razie ich wystąpienia skontaktuj się z lekarzem.

Jeśli zauważysz u siebie objawy i/lub lekarz zdiagnozuje u Ciebie mpox, to – o ile to możliwe i bezpieczne – poinformuj o tym osoby, z którymi miałeś/-aś/-oś ostatnio bliski kontakt fizyczny. Dzięki temu osoby te będą mogły skupić uwagę na ewentualnych objawach.

Jeśli osoba, z którą miałeś/-aś/-oś bliski kontakt, powie Ci, że zauważyła u siebie objawy małej ospy, koniecznie zasięgnij porady lekarza. Nikt nie lubi dowiadywać się, że ma nową infekcję. Nasze zachowanie w takiej sytuacji ma wpływ na zachowanie innych osób w przyszłości. Plotki, pogłoski i negatywne reakcje nie służą nikomu z nas. Wspierajmy się nawzajem!

### Obserwuj ciało

Zwracajmy uwagę na ewentualne objawy mpox na naszym ciele, a w razie ich wystąpienia powstrzymajmy się od seksu do czasu badania lekarskiego.

Możemy również zwracać uwagę na objawy małej ospy na ciałach innych osób. Zauważywszy zmiany skórne, możemy ostrożnie i taktownie zapytać, czy objawy te są nowe, czy też występowały już wcześniej. Róbmy to z życzliwością:

wiele osób ma nawracające dolegliwości skórne, pieprzyki lub plamy i jest już wystarczająco wrażliwa na ich punkcie.

## Jeśli podejrzewasz u siebie małą ospę (mpox), zgłoś się do lekarza!

W kontakcie z opieką medyczną dobrze mieć maskę ochronną, a pęcherze czy owrzodzenia ukryć pod długim rękawem i/lub długą nogawką. Do czasu wygojenia się zmian skórnych, unikaj bliskich kontaktów z innymi osobami.

## SZCZEPIENIA

przeciw mpox – w Polsce poekspozycyjnie. Oznacza to, że zaszczepiona przeciw małej ospie może być osoba powyżej 18 r.ż., która miała potencjalny kontakt z materiałem zakaźnym (np. seksualny, domowy).

Szczepienia są dobrowolne, bezpłatne (dla osób ubezpieczonych). Prawo do kwalifikacji do szczepienia przeciw mpox mają lekarze i felczerzy, a decyzja o szczepieniu podejmowana jest indywidualnie po ocenie korzyści i ryzyka.

**Gdzie? Zaszczepisz się** w poradniach chorób zakaźnych, szpitalach zakaźnych/oddziałach zakaźnych/poradniach dla osób żyjących z HIV.

→ Zalecenia Ministra Zdrowia i Konsultanta Krajowego w dziedzinie chorób zakaźnych dotyczące realizacji szczepień przeciw ospie małej w grupie osób - gov.pl

Pamiętaj, że infekcje przenoszone drogą płciową zwiększają ryzyko zakażenia HIV nawet **kilkukrotnie!** Jeśli zatem zauważyłeś/-aś/-oś u siebie niepokojące objawy, idź do wenerologa (nie potrzebujesz skierowania).

W wielu miastach w Polsce prowadzone są tzw. punkty konsultacyjno-diagnostyczne (PKD), gdzie możesz zrobić anonimowe i bezpłatne badania w kierunku HIV. Niektóre z nich oferują również testy na kiłę i HCV.

**Listę PKD sprawdź na**  
<https://aids.gov.pl/pkd/>



Jeden Świat



AIDS ACTION EUROPE



Co-funded by the European Union

This leaflet has been made possible with the provision of a financial grant from Global Strategic Europe Ltd.

