

Hvad skal jeg gøre, hvis jeg bliver smittet med mpox (abekopper)?

Hvis du er testet positiv for mpox, er det vigtigt, at du undgår seksuel og tæt fysisk kontakt med andre personer for at undgå at give smitten videre. Det betyder blandt andet, at du skal undgå at kysse, have sex og sove i seng med andre, indtil skorperne er faldet af alle blærer, og der er dannet ny hud under. Kondom er ikke en garanti mod smitte med mpox.

Når du er blevet rask, skal du huske at vaske dit tøj ved høje temperaturer og gøre grundigt rent derhjemme. Læs om anbefalinger for rengøring under "Hvad skal jeg gøre, når jeg er i selvisolation?". Vi anbefaler desuden, at du bruger kondom ved sex i 12 uger, efter du er blevet rask.

Skal jeg gå i selvisolation?

Hvis du tester positiv for mpox, afhænger det af dine symptomer, om du skal gå i selvisolation eller ej.

Du skal gå i selvisolation, hvis du har blærer/udslæt, som du ikke kan dække med tøj, når du er sammen med andre. Fx hvis du har blærer i ansigtet, på hænderne eller i munden.

Du skal gå i selvisolation, hvis du føler dig syg med fx hovedpine, feber, muskelsmerter og/eller kulderystelser.

Du behøver ikke gå i selvisolation, hvis du kan dække dine blærer/udslæt fuldstændigt med tøj. Det er vigtigt, at du er opmærksom på, om der kommer nye blærer. Hvis der kommer nye blærer, som du ikke kan dække fx i ansigtet, på hænderne eller i munden, skal du gå i selvisolation. Det er også vigtigt, at du vasker eller desinficerer dine hænder tit og undgår tæt fysisk kontakt til andre personer.

Du bør som udgangspunkt undgå at ses med personer, som er i risiko for et alvorligt forløb med mpox, hvis de bliver smittet. Hvis du i dit arbejde har tæt fysisk kontakt til andre eller arbejder med børn under 12 år, gravide eller personer med nedsat immunforsvar, skal du blive hjemme fra arbejde, indtil skorperne er faldet af alle blærene, og der er dannet ny hud under.

Hvad skal jeg gøre, når jeg er i selvisolation?

- Du skal blive hjemme.
- Du skal ikke have tæt kontakt med andre. Vær særligt opmærksom i forhold til små børn, gravide, svækkede ældre eller immunsvækkede.
- Undgå at have sex med andre.
- Få hjælp til at købe ind eller køb ind via internettet.
- Vær i et andet rum end dem, du bor sammen med.
- Brug et andet badeværelse end dem, du bor sammen med, hvis det er muligt. Hvis det ikke er muligt, skal du sørge for at bruge dit eget håndklæde og gøre badeværelset rent hver gang, du har brugt det. Du skal rengøre toiletet, håndtag og andre flader, som du har rørt ved.
- Tildæk de møbler, du bruger med fx et lagen eller et tæppe. Det skal efterfølgende vaskes på minimum 80°C, når du er ude af isolation.
- Vask selv alt dit eget tøj på minimum 60°C – undertøj, håndklæder og sengetøj skal vaskes på minimum 80°C.
- Gør grundigt rent efter endt isolation. Det er en god idé at bruge en støvsuger med HEPA-filter, som kan hjælpe med at fjerne den virus, der findes i din bolig.
- Put eventuelle plastre, forbindinger og lignende i en lukket plastikpose, inden du smider dem ud, så andre ikke kommer i kontakt med dem.
- Du kan godt gå ture i områder, hvor du kan holde afstand til andre, og du skal så vidt muligt dække blæserne på din krop med tøj.

Nære kontakter skal informeres om, at du er smittet med mpox

Når du er smittet med mpox, vil du blive kontaktet af Styrelsen for Patientsikkerhed eller af en læge. De vil hjælpe med at opspore dine nære kontakter og kontakte dem.

Hvordan bliver jeg behandlet for mpox?

De fleste, som bliver syge med mpox, har ikke brug for behandling. Symptomerne varer mellem 2-4 uger og går for det meste over af sig selv.

Hvis en smittet person får brug for behandling, vil personen primært blive behandlet for de symptomer og komplikationer, der kan opstå under infektion med mpox. Det kan fx være, at man får smerter, fordi man får udslæt ved endetarmen eller andre steder, som er særligt følsomme.

Du kan læse mere om mpox på www.sst.dk/mpox