|  |  |
| --- | --- |
| Logo GGD] |  |
|  |
|  |  |
|  |
|  |  |  |
|  |  |
|  |
|  |  |

**Informatiebrief voor hoogrisicocontact van een persoon met mpox**

Beste lezer,

U heeft huid-op-huid-contact of seksueel contact gehad met iemand met mpox, of u bent onbeschermd in contact geweest met besmet materiaal, of u bent een gezinscontact van iemand met mpox. Het is mogelijk dat u hierdoor ook besmet bent geraakt. Daarom is het belangrijk om u gedurende 21 dagen te houden aan een aantal leefregels. Daarover leest u hieronder meer. Het is misschien niet zo makkelijk om deze regels goed op te volgen, maar wel heel belangrijk. Zo helpt u eraan mee dat het virus zich niet verder verspreidt.

**Leefregels**

De volgende leefregels gelden voor u tot 21 dagen nadat u voor het laatst contact had met de persoon met mpox:

[instructie GGD: verwijder de leefregels, inclusief de categorie-aanduiding, die niet van toepassing zijn aan de hand van de type MPXV clade bij de index]

**Categorie 1 leefregels bij Clade I**

* Blijf zoveel mogelijk thuis. Bij voorkeur gaat u in quarantaine.
* Ga niet naar uw werk.
* Reis niet naar het buitenland.
* Vermijd intiem of intensief huid-huidcontact, waaronder seksueel contact en zoenen.
* Kom niet in de buurt van mensen met een kwetsbare gezondheid, zoals mensen met een afweerstoornis.
* Houd zoveel mogelijk 1,5 meter afstand tot zwangeren en kinderen**.**
* Hoest of nies in uw elleboog.
* Was vaak uw handen.
* Doneer geen bloed.
* Houd uw gezondheid goed in de gaten. Neem iedere dag uw temperatuur op. Koorts is namelijk een van de klachten van mpox.
* **Gebruik een mondneusmasker type IIR om naar de testlocatie te gaan.**

**Categorie 2 leefregels bij Clade II**

* Vermijd intiem of intensief huid-huidcontact, waaronder seksueel contact en zoenen.
* Kom niet in de buurt van mensen met een kwetsbare gezondheid, zoals mensen met een afweerstoornis.
* Houd zoveel mogelijk 1,5 meter afstand tot zwangeren en kinderen.
* Hoest of nies in uw elleboog.
* Was vaak uw handen.
* Doneer geen bloed.
* Houd uw gezondheid goed in de gaten. Neem iedere dag uw temperatuur op. Koorts is namelijk een van de klachten van mpox.
* Werkt u in de zorg? Doe dan actief een gezondheidscheck bij aanvang van iedere werkdag (bekijk grondig of er geen huidlaesies zijn) en vermijd contact met kwetsbare patiënten.

De GGD neemt 1 tot 3 keer in de week contact met u op om te vragen hoe het met u gaat.

**Wat doet u als u klachten heeft?**

Blijf thuis en neem direct contact op met de GGD als u de komende 21 dagen last krijgt van een van onderstaande klachten:

* koorts (temperatuur >38,5°);
* hoofdpijn;
* spierpijn;
* gewrichtspijn;
* rillingen;
* moeheid;
* huiduitslag (rode vlekken die overgaan in blaasjes of pukkels).
* gezwollen lymfeklieren.

**U kunt zich laten vaccineren**

U komt in aanmerking voor een vaccin dat gegeven wordt aan mensen die mogelijk besmet zijn geraakt met het monkeypoxvirus. Deze vaccinatie verkleint de kans dat u ziek wordt. Deze vaccinatie wordt bij voorkeur gegeven binnen 4 dagen na het laatste contact met de persoon die mpox had. Maar het vaccin kan tot 14 dagen na het laatste contact gegeven worden. De GGD geeft u hierover meer informatie.

**Vragen?**

Informatie over mpox en antwoorden op de meest gestelde vragen vindt u [hier](https://www.rivm.nl/monkeypox-apenpokken). Heeft u andere vragen, bel dan met [telefoonnummer GGD]

**Wat is mpox?**

Mpox is een virusinfectie die vooral in West- en Midden-Afrika voorkomt. Mpox is een ziekte die van knaagdieren op mens kan overgaan, en dan tussen mensen verspreid kan worden. De ziekte verloopt bij mensen meestal mild. De ziekte begint vaak – maar niet altijd – met koorts, hoofdpijn, spierpijn, gezwollen lymfeklieren, rillingen en/of moeheid. Na 1-3 dagen krijg je uitslag. Deze uitslag begint met vlekken die overgaan in blaasjes. De uitslag begint meestal in het gezicht en verspreidt zich dan naar het hele lichaam. Na het indrogen van de blaasjes blijven korsten over die uiteindelijk na 2-3 weken van de huid afvallen.

**Hoe wordt mpox overgedragen?**

Mpox kan op verschillende manier van mens op mens overgebracht worden. Dit kan huid-op-huid contact (contact met blaasjes of wondjes) of door contact direct contact tussen slijmvliezen (mond, neus, ogen) bijvoorbeeld tijdens tongzoenen en seks. Het virus kan zich mogelijk ook verspreiden via druppels uit blaasjes of wondjes of uit de mond-keelholte (hoesten, niezen).

Voor de actuele situatie kijk op [Mpox | RIVM](https://www.rivm.nl/monkeypox-apenpokken).