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

**Informatiebrief voor een persoon met mpox**

Beste lezer,

Uit uw test blijkt dat u besmet bent met mpox. Dit is geen prettig nieuws en roept misschien vragen op. Het is belangrijk om u aan een aantal leefregels te houden. 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. Worden uw klachten erger, neem dan contact op met uw huisarts.

**Welke maatregelen er voor u gelden, hangt af van:**

* **uw klachten**
* **of u de mpoxplekken van de huid kunt afdekken**

**We onderscheiden hierin 2 fases.**

**U start in fase 1.**

**U kunt pas door naar fase 2 als geen van de punten in fase 1 meer voor u gelden.**

**Fase 1:**

U bevindt zich in fase 1 als één of aan beide punten hieronder voor u gelden:

1. Ik heb de afgelopen 3 dagen koorts, of klachten gehad die het monkeypoxvirus veroorzaakt (hieronder vallen hoesten, hoofdpijn, vermoeidheid, rugpijn en buikpijn)
2. Ik heb plekken op mijn huid door het monkeypoxvirus op plaatsen die ik niet kan afdekken met kleding (hieronder vallen plekken op de handen, het gezicht, nek of behaarde hoofdhuid)

**Maatregelen fase 1: isolatie en strikte leefregels**

Het is heel belangrijk dat u meteen in isolatie gaat. U blijft thuis en ontvangt geen bezoek.

Zo voorkomt u dat u anderen besmet.

Houdt u tijdens de isolatie aan de volgende leefregels:

* Vermijd contact met anderen (als dit echt niet mogelijk is, houd in ieder geval 1,5 meter afstand)
* Vermijd seksueel contact, tongzoenen en huid-huid contact
* Vermijd contact met zoogdieren (en dus ook met huisdieren)
* Hoest en nies in uw elleboog
* Was vaak uw handen
* Slaap op een eigen slaapkamer als u huisgenoten heeft.
* Gebruik een eigen toilet/badkamer als dat mogelijk is
* Maak uw slaapkamer en eigen toilet/badkamer zoveel mogelijk zelf schoon.
* Maak contactpunten in huis regelmatig schoon (zoals deurklinken, lichtknopjes)
* Deel geen gebruiksartikelen met elkaar (zoals handdoeken, tandenborstel, beddengoed, kleding, servies en bekers)
* Doe zelf de was en houd uw wasgoed gescheiden van wasgoed van huisgenoten. Was uw wasgoed apart en op minimaal 60 graden op een lang programma. (Als dit niet kan, dan wassen op 40 graden met voldoende wasmiddel en volledig programma, en daarna bij voorkeur strijken of in de droger.)
* Doe uw afval in een afvalzak in de ruimte waarin u in isolatie verblijft. Verwijder het afval tenminste dagelijks. Sluit de afvalzak zonder de lucht er uit te persen, en laat de afvalzak via een huisgenoot afvoeren. Was daarna uw handen en laat uw huisgenoot ook diens handen wassen na het afvoeren van de afvalzak.

Zorg dat de afvalzak intact is. Bij een scheur; plaats een tweede afvalzak om de gescheurde zak.

* Doneer geen bloed

Als beide punten van fase 1 niet meer voor u gelden, gaat u door naar fase 2.

**Fase 2:**

U komt in fase 2 als beide punten hieronder voor u gelden:

1. Ik heb de afgelopen 3 dagen geen klachten meer die het monkeypoxvirus veroorzaakt (zie hierboven). Proctitisklachten (ontsteking van de endeldarm) zijn hierop een uitzondering, en wel toegestaan in fase 2.
2. Als ik (nog) plekken op de huid heb, dan kan ik ze afdekken met kleding.

**Maatregelen fase 2: geen isolatie meer, pas strikte leefregels toe**

U hoeft niet (meer) in isolatie, maar er gelden de volgende strikte leefregels:

* Dek de huidplekken van mpox af met kleding of bandages
* Was vaak uw handen
* Vermijd lichamelijk contact, waaronder seksueel contact en zoenen. Het is niet nodig om apart van uw huisgenoot of partner te slapen
* Vermijd contact met zoogdieren (zoals katten of honden)
* Vermijd contact met kwetsbare groepen, zoals kleine kinderen (< 12 jaar), zwangeren en/of mensen met een verminderde afweer
* Doneer geen bloed

Thuis:

* Deel geen persoonlijke gebruiksartikelen met elkaar (zoals handdoeken, tandenborstel, kleding, servies of bekers).
* Doe uw eigen was. Houd uw wasgoed gescheiden van wasgoed van huisgenoten en was het ook apart. Was op minimaal 60 graden met een lang programma. Als dit niet kan, was dan op 40 graden met veel wasmiddel en een volledig programma, waarna u het wasgoed bij voorkeur strijkt of in de droger doet.
* Gebruik een eigen toilet/badkamer als dat mogelijk is. Als u geen eigen toilet/badkamer kunt gebruiken, reinig het dan na elk gebruik.
* Maak uw slaapkamer en eigen toilet/badkamer zoveel mogelijk zelf schoon
* Voer uw eigen afval in afgesloten zak zelf af

**Werk**

Wanneer u zich in Fase 2 bevindt, mag u in overleg met uw bedrijfsarts of werkgever naar uw werk. Dit geldt niet wanneer u in de zorg werkt, dan dient u het beleid van de zorginstelling te volgen. En werkt u met kinderen (< 12 jaar), zwangeren en/of mensen met een verminderde afweer, dan kunt u pas weer aan het werk als alle huidplekken volledig hersteld zijn.

**Na de strikte leefregels**

Als de plekken op de huid zijn hersteld en de korstjes zijn afgevallen, bent u niet meer besmettelijk en vervallen de strikte leefregels. Als u echter ook last heeft van een ontsteking van de endeldarm, geldt dat de pijnklachten daarvan ook over moeten zijn.

We weten dat het virus in sperma kan zitten. We weten niet of het virus ook in vaginaal vocht zit. U kunt het virus mogelijk via seks aan anderen geven. Daarom is het advies om 5 weken na het ontstaan van mpox-klachten een condoom te gebruiken bij de seks (bij pijpen en beffen, penis in vagina en penis in anus).

**Bron- en contactonderzoek**

De GGD bespreekt met u:

* wat het monkeypoxvirus precies is;
* waar u de besmetting met het monkeypoxvirus kunt hebben opgelopen;
* of en waar u andere mensen heeft kunnen besmetten;
* met wie u risico-contact heeft gehad. Na afstemming met u neemt de GGD telefonisch contact op met deze mensen. Deze mensen kunnen dan maatregelen nemen om verdere verspreiding te voorkomen.

**Maak een lijst van contacten**

Als de GGD nog geen contact heeft opgenomen, kunt u alvast een lijst maken van mensen met wie u contact hebt gehad vanaf het begin van de klachten. Het gaat om mensen met wie u nauw contact heeft gehad. Dit zijn bijvoorbeeld huisgenoten en seksuele contacten.

**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 korstjes 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 door direct huid-op-huid contact (contact met blaasjes of wondjes) of door 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).