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

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

Beste lezer,

Uit onderzoek van GGD [naam GGD] blijkt dat u een contact bent van iemand met mpox. Het is mogelijk dat u door dit contact ook besmet bent geraakt. Het is voor u belangrijk om dagelijks uw temperatuur op te nemen, alert te zijn op klachten in de komende periode en u te laten testen bij klachten. Zo helpt u eraan mee dat het virus zich niet verder verspreidt.

**Leefregels**

* Hoest of nies in uw elleboog.
* Was vaak uw handen.
* Houd uw gezondheid goed in de gaten en controleer uw huid.

**Wat te doen bij klachten?**

Als u in de komende 3 weken last krijgt van een van onderstaande klachten, blijft u dan thuis en neem direct contact op met de GGD:

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

**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 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).