|  |  |
| --- | --- |
| 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. 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:

* Vermijd intiem of intensief huid-huidcontact, waaronder seksueel contact en zoenen.
* Houd zoveel mogelijk 1,5 meter afstand tot anderen of draag een mondneusmasker indien dat niet mogelijk is
* Reis niet naar het buitenland.
* Maak geen gebruik van langeafstandsvervoer (vliegtuig, trein), maar gebruik eigen vervoer. Dit helpt zodat u bij het ontstaan van klachten zo snel mogelijk in isolatie kunt gaan.
* Vermijd contact met zoogdieren (en dus ook met huisdieren).
* 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 verschijnselen van mpox.

Bent u zorgverlener, 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 2-3 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.

***Gebruik een mondneusmasker type IIR om naar de testlocatie te gaan.***

**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?**

Monkeypox nu aangeduid als mpox (voorheen apenpokken of apenpokkenvirus genoemd), 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 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 uit de mond-keelholte (hoesten, niezen).

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