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

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

Beste lezer,

Uit onderzoek van GGD [naam GGD] blijkt dat u een contact bent van iemand met mpox (apenpokken). Het is mogelijk dat u door dit contact ook besmet bent geraakt. Het is voor u belangrijk om extra 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**

De volgende leefregels gelden voor u gedurende 3 weken vanaf het laatste contactmoment:

* Vermijd intiem of intensief huid-huidcontact, waaronder seksueel contact en zoenen.
* 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.

In sommige situaties neemt de GGD neemt 1 keer in de week contact met u op om te vragen hoe het met u gaat. In het eerste gesprek zal de GGD dit met u bespreken.

**Wat doet u als u klachten krijgt?**

Blijf thuis en neem direct contact op met de GGD als u in de komende 3 weken (na het laatste contact) 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 virus dat mpox veroorzaakt. 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).