



## Chăm sóc tại nhà đối với bệnh đậu mùa khỉ (hMPXV)

Hầu hết mọi người đều tự khỏi bệnh đậu mùa khỉ (hMPXV) tại nhà. Có một số điều quý vị có thể làm tại nhà để cảm thấy thoải mái hơn trong khi hồi phục. Các chiến lược quý vị sử dụng sẽ phụ thuộc vào các triệu chứng quý vị có, mức độ đau của quý vị và vị trí của các vết loét hoặc phát ban của quý vị.

**Nếu các phương pháp chăm sóc tại nhà này không hiệu quả với quý vị, hãy nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của quý vị về các lựa chọn khác.** Họ có thể cung cấp cho quý vị các lựa chọn thuốc khác và có thêm gợi ý để kiểm soát cơn đau hoặc phát ban của quý vị.

Nếu quý vị có nhiều nguy cơ mắc bệnh đậu mùa khỉ nặng hơn, điều quan trọng là phải kiểm tra các triệu chứng của quý vị thường xuyên và tìm kiếm sự chăm sóc nếu cần. Điều này bao gồm những người:

- Bị HIV hoặc các tình trạng khác làm suy yếu hệ thống miễn dịch của họ
- Dưới 8 tuổi
- Đang mang thai hoặc cho con bú
- Có tiền sử về một số tình trạng da nhất định. Chúng bao gồm bệnh chàm nặng hoặc các bệnh ngoài da gây phỏng rộp.

Bệnh nặng do bệnh đậu mùa khỉ có thể bao gồm:

- Sốt
- Khó thở
- Tăng nhanh số lượng vết loét
- Co giật
- Lú lẫn
- Tiêu chảy
- Cổ cứng
- Nôn mửa

Liên hệ với chuyên gia của quý vị ngay lập tức nếu bệnh của quý vị trở nên trầm trọng hơn hoặc nếu cơn đau khiến quý vị không thể ăn, ngồi hoặc đi vệ sinh.

- **Giữ vết loét sạch sẽ và liên hệ với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu có bất kỳ dấu hiệu nào cho thấy vết loét bị nhiễm trùng do vi khuẩn.** Những dấu hiệu như

vậy có thể bao gồm sốt, ngày càng đau, đỏ, sưng, ẩm hoặc chảy dịch từ các vết loét hoặc các vùng xung quanh.

Nếu quý vị không có chuyên gia chăm sóc sức khỏe và cần đi khám, hãy gọi số 211 để tìm hiểu về các chuyên gia chăm sóc sức khỏe trong khu vực của quý vị. Quý vị cũng có thể liên hệ với [cơ quan y tế công cộng địa phương](#) hoặc phòng khám cộng đồng. Họ có thể khám cho quý vị tại một trong các phòng khám của họ hoặc hướng dẫn quý vị đến một phòng khám có thể làm việc đó. Nếu đó là trường hợp cấp cứu, hãy gọi 911 hoặc đến bệnh viện gần nhất.

## Làm giảm các triệu chứng tại nhà

Có một số cách để kiểm soát các triệu chứng của quý vị tại nhà và giữ sạch các vết loét. **Giữ cho vết loét của quý vị sạch sẽ có thể làm giảm nguy cơ nhiễm trùng khác. Làm sạch cũng có thể ngăn ngừa sẹo!**

### Nguồn cung cấp hữu ích:

- Nước và đồ lỏng tốt cho sức khỏe: Uống nhiều nước và đồ lỏng tốt cho sức khỏe để giữ cho cơ thể đủ nước, đặc biệt là nếu quý vị bị tiêu chảy.
- Cháo bột yến mạch: Tắm nước ấm bằng bột yến mạch cũng giúp giảm ngứa và giảm đau.
- Gạc không dính (tức là gạc Telfa): Dùng gạc để che vết loét và đóng vảy. Làm như vậy, quý vị ngăn ngừa các bệnh nhiễm trùng khác và giúp bảo vệ những người xung quanh quý vị.
- Băng dính (ví dụ: tegaderm, băng dán da hoặc băng trợ lực): Băng dính cố định gạc tại chỗ. Việc này giúp bảo vệ da, giúp chúng ta không bị trầy xước và giúp giảm thiểu lây lan bệnh đậu mùa khỉ cho người khác.

### Thuốc hữu ích:

Yêu cầu chuyên gia chăm sóc sức khỏe hoặc dược sĩ giúp quý vị chọn loại thuốc phù hợp với quý vị. Làm theo hướng dẫn của chuyên gia hoặc hộp thuốc của quý vị về số lượng và thời gian của mỗi liều, ai nên dùng thuốc và dị ứng.

### Thuốc giảm đau

Thuốc giảm đau có thể giúp giảm đau, sưng và sốt. Một số tùy chọn bao gồm:

- Ibuprofen
- Acetaminophen
- Naproxen

### Betadine (thuốc sát trùng povidone-iodine (thuốc sát trùng (để làm sạch vết thương)

Betadine có thể làm giảm vi rút đậu mùa khỉ sống trong hoặc xung quanh vết loét. Bằng cách giảm số lượng vi rút, nguy cơ lây lan vi rút sẽ thấp hơn. Nó không loại bỏ nguy cơ lây lan vi rút. Betadine cũng tiêu diệt vi khuẩn có thể gây ra các bệnh nhiễm trùng khác.

### Thuốc giảm ngứa

Một số loại thuốc có thể giúp giảm ngứa có sẵn bao gồm:

- Thuốc mỡ A&D: Thuốc giữ ẩm cho da để thúc đẩy quá trình liền da và có thể giúp giảm ngứa.
- Thuốc kháng histamine đường uống: Những thuốc này có thể giúp giảm ngứa tạm thời
- Kem và kem lỏng dưỡng da: Một số loại kem và kem lỏng dưỡng da cũng có thể giúp giảm ngứa tạm thời. Hãy chắc chắn chọn các loại kem và kem lỏng dưỡng da hiệu quả như là kem lỏng dưỡng da calamine, dầu khoáng, hoặc kem lỏng làm mát (tức là kem lỏng dưỡng da tinh dầu bạc hà và long não).
- Gel Lidocain: giúp giảm đau tạm thời khi bôi lên vết loét đang nhức nhối.
  - *Hỏi chuyên gia chăm sóc sức khỏe của quý vị xem gel lidocain có phù hợp với quý vị không và sử dụng theo chỉ dẫn.*

### Chăm sóc phát ban và đau:

1. Cân nhắc dùng thuốc giảm đau chống viêm trước khi chăm sóc vết loét và phát ban khoảng 30 phút. Việc này sẽ giảm thiểu cảm giác khó chịu.
2. Nếu có thể, hãy chăm sóc các chỗ phát ban và các vết loét ở nơi riêng tư tránh xa những người khác. [Khử trùng](#) khu vực sau khi sử dụng. Cân nhắc chỉ định một khu vực trong nhà dùng để chăm sóc nhằm giảm sự lây lan của vi rút sang các bề mặt trong nhà.
3. [Rửa tay](#) trong 20 giây với xà phòng và nước trước khi chạm vào băng hoặc vùng da hở. Nếu không có xà phòng và nước, hãy sử dụng nước rửa tay có chứa ít nhất 60% cồn.
4. Dùng Betadine bôi lên từng chỗ loét, khu vực phát ban và da xung quanh. Nếu bị dị ứng với Betadine, quý vị có thể sử dụng một chất khử trùng không gây đau/không cồn khác.
5. Gấp gạc chống dính làm đôi.
6. Bôi A&D hoặc thuốc mỡ lidocain vào gạc không dính.
7. Che chỗ loét bằng gạc. Hãy chắc chắn rằng mặt có thuốc mỡ được úp xuống.
8. Cố định miếng gạc bằng dính như băng dán da, băng sơ cứu, tegaderm.
9. Để yên băng cho đến khi một trong những điều sau đây xảy ra:
  - Có thể nhìn thấy mũ, máu hoặc dịch tiết trên gạc
  - Gạc bị rò rỉ hoặc bị nhấc ra
  - Khi nhìn thấy dịch dưới đường viền dính.

10. Vứt bỏ bất kỳ chất thải bị nhiễm bẩn nào ngay lập tức tránh xa vật nuôi hoặc những người khác trong gia đình.
11. Lặp lại việc vệ sinh tay (Bước 3) sau khi làm sạch vết loét hoặc thay băng.
12. Lặp lại quy trình này cho đến khi tất cả các nốt liền lại với làn da mới khỏe mạnh.

*Lưu ý: Người bị bệnh đậu mùa khỉ nên làm sạch vết loét/vết phát ban và thay băng. Nếu quý vị cần người khác giúp đỡ, cả hai quý vị nên đeo khẩu trang y tế N95 hoặc khẩu trang vừa khít. Người trợ giúp cũng nên mặc áo dài tay và đeo găng tay dùng một lần. Nên giặt quần áo, khăn trải giường hoặc khăn tắm có thể bị nhiễm bẩn. Cả hai người nên rửa tay sau khi hoàn tất việc chăm sóc vết thương/phát ban.*

### **Nếu quý vị bị loét ở trong hoặc xung quanh hậu môn/trực tràng (butthole) hoặc bộ phận sinh dục:**

- Các vết loét đau nhức có thể xuất hiện ở trong và xung quanh trực tràng.
- Ngâm vùng đáy chậu (khu vực giữa hậu môn/trực tràng và bộ phận sinh dục) trong nước ấm khoảng 10 phút mỗi lần. Việc này có thể giúp liền vết loét và giảm đau.
  - Đổ 3 inch nước ấm vào bồn tắm hoặc vào chậu.
  - Không thêm xà phòng, sữa tắm dạng bọt hoặc muối.
  - Ngâm vùng này trong 10 phút một vài lần mỗi ngày.
- Có thể bôi gel Lidocain vào mô ở âm đạo và ở hậu môn làm một loại thuốc giảm đau tạm thời.
  - Chườm vài phút trước khi đi đại tiện có thể giúp ngăn ngừa cơn đau.
- Tránh táo bón bằng cách uống nhiều nước và sử dụng thuốc làm mềm phân nếu cần.
- Có thể sử dụng Betadine để làm sạch da xung quanh âm đạo và mô hậu môn.
- Tylenol và NSAID (Advil, Naproxen) cũng có thể giúp giảm đau.

### **Nếu quý vị có vết loét trong miệng:**

- Các vết loét trong miệng có thể gây đau đớn và gây khó khăn cho việc ăn uống.
- Súc miệng bằng baking soda hoặc muối trong nước ấm có thể làm dịu đau, giảm viêm và giữ cho vết loét sạch sẽ. Nước súc miệng không chứa cồn cũng có thể hữu ích nếu dung nạp được.
- Thuốc tê, có thể có tác dụng cho những vùng đặc biệt đau, đặc biệt là trước khi ăn hoặc uống. Ví dụ như benzocain hoặc miếng dán.
- Ngậm đá bào hoặc đá và uống nước để giữ cho cơ thể đủ nước.

### **Theo dõi mắt của quý vị:**

- Bệnh đậu mùa khỉ có thể lây nhiễm sang mắt và có thể gây mất thị lực.

- [Rửa tay](#) trong 20 giây hoặc sử dụng nước rửa tay có chứa ít nhất 60% cồn trước khi chạm hoặc dụi mắt.
- Che tất cả các vùng có phát ban như trên.
- Nếu quý vị đeo kính áp tròng, hãy chuyển sang đeo kính gọng cho đến khi quý vị khỏe hơn. Việc này sẽ giúp quý vị tránh chạm vào mắt.
- Nếu quý vị bị đau mắt, đau nhức gần mắt, thay đổi thị lực hoặc bất kỳ lo lắng nào khác về mắt, hãy gọi cho chuyên gia chăm sóc sức khỏe của quý vị ngay lập tức.

**Khả năng tiếp cận tài liệu:** Đối với các cá nhân bị khuyết tật hoặc các cá nhân không nói được tiếng Anh, OHA có thể cung cấp thông tin theo các định dạng khác, chẳng hạn như ở bản dịch, bản in chữ lớn hay chữ nổi. Liên hệ với Đơn vị truyền thông về COVID-19 theo số 1-971-673-2411, 711 TTY hoặc [COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us](mailto:COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us)