

## Kako zaštititi osobe u okolini?

Osobe koje njeguju bolesnika ne smiju rukama dodirivati promjene na bolesnikovoj koži, već trebaju koristiti **jednokratne rukavice te često prati ili dezinficirati ruke.**

Kod boravka u istoj prostoriji s bolesnikom, potrebno je nositi **jednokratnu masku za lice.**

Oboljela osoba ne smije dijeliti osobne stvari s ostalim ukućanima, poput odjeće, ručnika, posteljine, pribora za jelo, čaša i slično.

Prilikom čišćenja prostorije u kojoj boravi oboljela osoba, ne smije se podizati prašina (nemojte usisavati niti mesti metlom!), već prebrisati površine s vlažnom krpom, natopljenom uobičajenim sredstvima za čišćenje.

Odjeću i posteljinu oboljele osobe potrebno je odložiti u najlonsku vreću do pranja koje se provodi na minimalno 60 °C.

## Kako se trebaju ponašati bliski kontakti oboljele osobe?

Bliski kontakti oboljele osobe:

- trebaju **pratiti svoje zdravstveno stanje 21 dan od zadnjeg kontakta** s oboljelom osobom, uključujući i mjerenje tjelesne temperature dvaput dnevno te se javiti nadležnom liječniku ili epidemiologu ukoliko se pojave simptomi bolesti
- trebaju u navedenom razdoblju **izbjegavati bliski kontakt** s osobama oslabljenog imuniteta, malom djecom i trudnicama te se suzdržavati od spolnih kontakata
- mogu se **postekspozicijski cijepiti** protiv mpox, ovisno o procjeni liječnika, uzimajući u obzir vrstu kontakta, rizik obolijevanja i zdravstveno stanje

## Kako se zaštititi?

Rizik od zaraze virusom mpox može se smanjiti sljedećim **preventivnim i protuepidemijskim mjerama:**

- redovitim pranjem ili dezinfekcijom ruku
- dezinfekcijom predmeta i površina
- odgovornim spolnim ponašanjem
- cijepljenjem protiv mpox
- postekspozicijskom profilaksom

**Cjepivo protiv mpox** daje se supkutano u dvije doze, a preporučuje se:

- muškarcima koji imaju spolne odnose s muškarcima (MSM)
- osobama koje imaju višekratne spolne kontakte s nedovoljno poznatim partnerima
- imunokompromitiranim osobama, uključujući osobe koje žive s HIV-om (eng. *PLWH*)
- osobama koje u svojem radnom okruženju mogu biti izložene virusu (zdravstveni te laboratorijski djelatnici)
- drugim osobama pod rizikom, a prema indikaciji liječnika

**Postekspozicijska profilaksa** za skupine pacijenata pod povećanim rizikom provodi se primjenom cjepiva, idealno unutar 4 dana (a maksimalno unutar 14 dana) od izlaganja virusu mpox.

---

Jedinica za osiguranje i unaprjeđenje kvalitete  
zdravstvene zaštite, srpanj 2023.

## KLINIKA ZA INFEKTIVNE BOLESTI „DR. FRAN MIHALJEVIĆ“

Mirogojska 8, Zagreb

---

## Mpox (eng. *Monkeypox*; MAJMUNSKJE BOGINJE) Upute za bolesnike na kućnom liječenju

### Mpox (eng. *Monkeypox*; majmunske boginje) – što trebate znati o ovoj bolesti?

**Mpox** je bolest uzrokovana virusom iz skupine ortopoxvirusa koji se mogu prenijeti s čovjeka na čovjeka, ali i sa zaražene životinje na čovjeka.

Prirodni domaćin i rezervoar virusa su divlje životinje, najvjerojatnije neke vrste vjeverica i drugih glodavaca u divljini, u zemljama centralne i zapadne Afrike.

**Vrijeme inkubacije**, odnosno razdoblje od zaražavanja do pojave simptoma bolesti je prosječno 6 do 13 dana, a može varirati od 5 do 21 dana.

## Koji su simptomi mpox?

Osobe oboljele od mpox često imaju **osip** koji je praćen svrbežom i bolovima, a koji može biti prisutan na dlanovima, stopalima, prsima, licu, ustima ili genitalnom području, odnosno na mjestu gdje je virus ušao u tijelo.

Osip je sličan osipu kod vodenih kozica – razvija se od okruglih crvenih mrlja koje se kroz dan do dva uzdignu te se potom pretvaraju u mjehuriće, čiji se sadržaj postupno zamuti. Nakon toga mjehurići pucaju i stvaraju se kraste koje na kraju otpadaju.

Drugi simptomi bolesti mogu uključivati:

- **povišenu tjelesnu temperaturu i zimicu**
- **povećane i bolne limfne čvorove** (vrat, pazušne jame, prepone)
- **umor i malaksalost**
- **bolove u mišićima** (osobito u leđima)
- **glavobolju**
- **respiratorne simptome** (grlobolja, kašalj)

Tijekom bolesti, moguća je pojava svih ili samo nekih od gore navedenih simptoma. Ponekad simptomi slični simptomima gripe mogu prethoditi osipu koji najčešće uslijedi nakon 1 do 3 dana. Moguća je i inicijalna pojava osipa nakon kojeg slijede drugi spomenuti simptomi, a kod nekih osoba pojaviti će se samo osip.

## Kako se prenosi virus mpox?

Virusom mpox osoba se može zaraziti na nekoliko načina:

- izravnim kontaktom s tjelesnim tekućinama i izlučevinama, kao i promjenama na koži i sluznici oboljele osobe
- kapljičnim putem (npr. kontaktom licem u lice)
- dijeljenjem predmeta s oboljelom osobom (odjeće, posteljine, ručnika, pribora za jelo i sl.)

- kontaktom sluznica ili oštećene kože čovjeka s tjelesnim tekućinama i izlučevinama bolesne životinje ili pak ugrizom/ogrebotinom bolesne životinje

## Što učiniti ukoliko sumnjate da ste zaraženi virusom mpox?

Ukoliko sumnjate da ste zaraženi virusom mpox, **javite se na hitan prijam Klinike za infektivne bolesti “Dr. Fran Mihaljević”**.

Tijekom obrade i liječenja možete bez zadržke zatražiti pomoć psihologa naše Klinike.

## Kako se liječi mpox?

U većini slučajeva bolest je **blagog tijeka te prolazi za dva do četiri tjedna**.

Liječenje je u prvom redu **simptomatsko**. Preporuča se:

- mirovanje i poštediti od napora
- redoviti unos tekućine na usta
- snižavanje povišene tjelesne temperature
- upotreba analgetika kod bolnosti te antihistaminika kod svrbeža kožnih promjena
- održavanje osobne higijene

Teži oblici bolesti liječe se u bolnici, a blaži oblici se mogu liječiti u kućnim uvjetima.

U slučaju potrebe privremenog napuštanja kućne izolacije (npr. radi liječničkih pregleda), oboljela osoba mora obavezno nositi medicinsku masku i odjeću kojom je pokriven osip (npr. odjeću dugih rukava i hlače dugih nogavica).

## Koliko dugo traje zaraznost osobe koja je oboljela od mpox?

Oboljela osoba zarazna je **od pojave prvih simptoma do potpunog otpadanja svih krasti i formiranja novog sloja kože**, što može potrajati i **do četiri tjedna**.

## Kako se ponašati kod kuće?

Ako ste upućeni na kućno liječenje, **izolirajte** se u zasebnu prostoriju i ostanite izolirani dok ne otpadnu sve kraste i dok se ne formira novi sloj kože.

**Izbjegavajte bliski kontakt** s drugim osobama i/ili članovima obitelji, poput: grljenja i ljubljenja, dugotrajnog kontakta licem u lice te spolnog kontakta.

Ukoliko komunicirate s ukućanima, **nosite masku za lice** i što manje dodirujte predmete.

Izbjegavajte kontakt s osobama oslabljenog imuniteta, malom djecom i trudnicama. Također, izbjegavajte kontakt s kućnim ljubimcima, jer postoji mogućnost da se i oni zaraze.

Savjetuje se korištenje kondoma pri spolnom kontaktu barem 12 tjedana nakon ozdravljenja.