



# Mpox – cuidar de si em casa



**É importante que você se cuide quando tem a infecção por Mpox vírus (anteriormente chamada a varíola do macaco) ou acha que pode ter a infecção.**

**Os sintomas da infecção do Mpox vírus geralmente duram de 2 a 4 semanas. Aqui estão algumas coisas que você pode fazer para cuidar de si e ficar confortável enquanto se recupera.**



## Confirme o diagnóstico

- Se achar que tem a infecção por Mpox vírus, entre em contato com uma clínica local que se ocupa de doenças transmitidas sexualmente (DST) ou com seu médico de família. Eles vão organizar para que você seja avaliado e testado.
- Sempre telefone antes de visitar seu médico de família ou a clínica de DST. Se for fora das horas de trabalho (9h - 17h), fique em casa; entre em contato com sua clínica de DST ou com seu médico de família no próximo dia de trabalho.
- Fique em casa: evite contato próximo com outras pessoas; não compartilhe toalhas ou roupas de cama, até que lhe digam o que fazer. Você será informado por quanto tempo você precisará de se isolar. Veja o link abaixo para informações adicionais sobre como se isolar e como terminar o isolamento..



## Em caso de emergência

- A maioria das pessoas com a infecção por Mpox vírus pode cuidar de si em casa.
  - Mas, às vezes, cuidados médicos urgentes ou de emergência são necessários.
  - No caso duma emergência ligue 999/112, diga ao operador que você tem (ou pode ter) a infecção por Mpox vírus.
- Você precisa dum atendimento de emergência se:
- Você tem dificuldade em respirar
  - Você tem dor no peito
  - Seu pescoço está rígido
  - Você se sente confuso ou acha difícil falar ou se mover
  - Você está perdendo a consciência
  - Você teve convulsões



## Para aliviar a dor e a febre

- Remédios como paracetamol e ibuprofeno podem ajudá-lo a se sentir melhor. Leia sempre o rótulo.
- Contacte o seu médico de família, os serviços médicos que trabalham fora de horas ou a sua clínica de DST se a sua dor for intensa e não conseguir controlá-la em casa.
- O seu médico de família ou o médico da clínica podem prescrever um remédio mais forte.
- Se doer ao fazer cocô, fale com o seu farmacêutico. Laxantes ou remédios para amolecer o cocô podem ajudar. Se precisar sair de casa para uma consulta médica, use uma máscara e mantenha a erupção da pele coberta.



## Para ajudar com erupções cutâneas

- Tente não tocar ou coçar as erupções cutâneas. Isso pode espalhar a infecção do Mpox vírus ou causar infecções bacterianas.
- Lave as mãos frequentemente com água e sabão. Se tocar acidentalmente na erupção, lave as mãos imediatamente. Se você tiver erupções cutâneas nas mãos, lava as mãos suavemente.
- Para a coceira - tente anti-histamínicos e cremes como loção de calamina ou vaselina (lave as mãos após o uso).
- Banhos quentes (usando aveia ou produtos para coceira da pele) podem acalmar sua pele.
- Se a erupção estiver dentro ou perto do ânus (buraco do bumbum) ou na área dos genitais (pênis, testículos ou vulva), sentar-se em água morna rasa na banheira ou numa bacia limpa pode ajudar.
- Não raspe a área até que as erupções cutâneas estejam cicatrizadas e as crostas tenham caído.



## Outros conselhos para ajudá-lo a se sentir melhor

- Alimente-se de forma saudável e descanse bastante para ajudar seu corpo a combater a infecção.
- Comer alimentos ricos em fibras, como frutas, vegetais e grãos integrais, pode ajudá-lo a fazer cocô com mais facilidade. Isso é importante se você tiver erupções cutâneas no ânus ou na região anal (buraco do bumbum).
- Beba muita água para se manter hidratado. Se sentir dor na boca, tente enxaguar com água salgada ou fale com seu médico ou farmacêutico para aconselhamento.
- O isolamento pode ser estressante. Mantenha contato com seus entes queridos, amigos e familiares.
- Se precisar de suporte psicológico, converse com seu médico ou enfermeira ou entre em contato com o serviço de aconselhamento  equipe MPOWER: <https://mpower.hivireland.ie/speak-to-our-team/>



## Pense nos seus contatos próximos

- Você pode ser contactado pelo Departamento de Saúde Pública local para rastreamento de contatos.
  - O rastreamento de contatos é importante para ajudar a impedir a propagação do vírus.
  - Pode ser útil fazer uma lista dos nomes e números de telefone de todas as pessoas com quem você esteve em contato próximo desde o dia anterior ao início dos sintomas até você entrar em isolamento.
  - Deve incluir todas as pessoas com quem você teve relações sexuais ou contato íntimo, todos que moram na sua casa e que tenham permanecido na sua casa durante esse período
- Para mais informações:**  
Para obter mais informações sobre Mpox vírus, acesse: <https://www2.hse.ie/conditions/monkeypox/>
- Para obter informações sobre auto-isolamento: <https://www.hpsc.ie/a-z/zoontic/monkeypox/guidance/>