サル痘（MPOX）と診断された方や感染が疑われる方へ

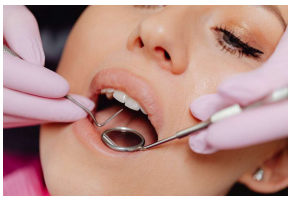
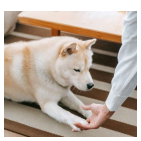
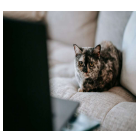
他の人への感染を防ぐために

サル痘に感染したら、すべての発疹が治り、表面が通常の皮膚に覆われるまでの間は隔離（自宅で待機）することが推奨されています。他の人から距離をとること、自分が触ったものを他の人とシェアしないことが、他の人のサル痘の感染を防ぐことにつながります。また、動物にも感染するので、ペットや家畜などの動物から距離をとることも重要です。

自宅などの屋内でひとりで過ごすことで、他の人を感染させるリスクを下げられます。下の表に生活の場に合わせて感染予防策を示していますので、可能なかぎり予防効果が高い方法を実行することが勧められます。

症状が出始めてからすべての発疹が完全に治り、表面が通常の皮膚に覆われるまで、次に示すことがらに気を付けて過ごしましょう

生活・活動の場		他の人への感染のリスクと予防策		
		低リスク	中リスク	高リスク
居室・寝室（リビングルーム・ベッドルーム）	過ごし方	家で一人でいる。 家などにサル痘に感染している人しかおらず、且つ一人でいる。	家や施設内で、サル痘に感染していない他の人たちとは別の部屋にいる。	他の人と同じ部屋にいるが、密接な接触を避けている。
	家具などの感染防止策	洗濯できない布張りの家具や多孔性の素材のもの（例：スポンジ、珪藻土マットなど）は、シーツ、毛布、防水シートなどで**覆っている。**	洗濯できない布張りの家具や、多孔性の素材のもの（例：スポンジ、珪藻土マットなど）は、シーツ、毛布、防水シートなどで覆っている。	他の人とベッドをシェアしない。
			ドアノブやカウンターなどの表面を、使用するたびに消毒している。	ドアノブやカウンターなどの表面を、使用するたびに消毒している。
	マスクの種類と着用・患部の保護		他の人と一緒にいるとき、不織布マスクを適切に着用し、病変部を覆っている。	他の人が周囲にいるときは、不織布マスクを適切に着用し、病変部を覆っている。
浴室 トイレ 洗面所	過ごし方	他の人とシェアしていない。	他の人とシェアしている。	他の人とシェアしている。
	場所の共有	独立した浴室を使用している。	表面（カウンター、便座、蛇口、シャワー、浴槽）を使用するたびに消毒している。	頻繁に清掃されているが、浴室をシェアしている。
	グッズの共有	タオルや歯ブラシなど洗面所のものをシェアしたり、同じコップで飲んだりしないようにしている。	タオル、歯ブラシ、コップをシェアしないようにしている。	シェアするものを使用するたびに、洗浄している。
シェアするもの（布地類［寝具、タオル］衣類、食器類［調理器具を含む］など）		他の人とシェアしていない。	他の人が使うものは、使うたびに洗剤（または石けん）と水でよく洗っている。	

生活・活動の場		他の人への感染のリスクと予防策		
		低リスク	中リスク	高リスク
日常品などの購入や治療のために外出するとき 	外出頻度	自宅から出ない（緊急時を除く）。 すべての物品は、他の人と直接接触することなく配送してもらっている。	病変を完全に覆い、不織布マスクを適切に着用した上で、緊急時や必要な時だけ外出する。	病変を完全に覆い、不織布マスクを適切に着用しているが、外出し、できるだけ制限しながら日常活動をしている。
	公共交通機関の利用		外出の際は、徒歩、自転車、または自分で運転する。公共交通機関の利用を避ける。	公共交通機関の利用を避ける。 ほかに手段がない場合は、混雑する時間帯を避け、他の人とできるだけ距離を置いている。
	シェアリングサービスの利用など		カーシェアリングなど、乗り物を共有する場合は、消毒する。 誰かと車に同乗しない。（関連するサービスも利用しない。）	同乗する場合、乗車人数を少なくし、運転手との距離をできるだけ取り、マスクを着用し、可能であれば窓を開けておく。
出勤について** ** サル痘の患者さんは、感染する可能性のある期間は自主隔離を推奨。 推奨される期間中に仕事を休むことができない場合、雇用主と協力して対応する必要があります。	仕事の環境	仕事のために外出しない。 代わりにテレワークをする	病変を完全に覆い、不織布マスクを適切に着用する。 他の人から離れた独立した空間で作業している。 職場にいる時間をできるだけ短くしている。 休憩室、トイレ、会議室などの共有スペースを使用していない。 仕事を終えたら、作業台面を消毒する。	病変を完全に覆い、不織布マスクを適切に着用する。 同僚やその他の人々と自分との間にできるだけ距離を置く。 休憩室、トイレ、会議室などの共有スペースで、他の人が使用する可能性のある表面は、清掃・消毒をする。
	公共交通機関の利用		通勤は徒歩、自転車、または自分で運転する。公共交通機関は利用しない。	公共交通機関の利用を避ける。 ほかにオプションがない場合は、混雑する時間帯を避け、他の人とできるだけ距離を置いている。
	シェアリングサービスの利用など		カーシェアリングなど、乗り物を共有する場合は、消毒する。 誰かと車に同乗しない。（関連するサービスも利用しない。）	同乗する場合、乗車人数を少なくし、運転手との距離をできるだけ取り、マスクを着用し、可能であれば窓を開けておく。
ペットと暮らす  		家の中のペットや、その他の動物（特にほ乳類）との接触を避けている。	ペットやその他の動物をなでたり、触ったりすることを最小限にしている。 動物に触れる場合は、発疹を完全に覆い、発疹と動物が接触しないようにしている。 不織布マスクを適切に着用する。	

問い合わせ先

CDC. Monkeypox: If You Have Monkeypox: Preventing Spread to Others.
https://www.cdc.gov/poxvirus/monkeypox/pdf/Preventing-Spread-to-Others-InfoSheet.pdfを許可を得て翻訳・一部改変したものです。
製作　感染症コミュニケーション円卓会議　第1版. 2022.12.06