



## JE SUIS ATTEINT PAR LE MONKEYPOX (VARIOLE DU SINGE) QUELLES PRÉCAUTIONS PRENDRE POUR MES PROCHES ET MOI ?

### Je m'isole chez moi dès le début des symptômes :

- ▶ **Pendant 21 jours, ou si j'ai encore des symptômes après 21 jours, jusqu'à cicatrisation complète des lésions (boutons) et chute des croûtes**
- ▶ **Si possible dans une pièce séparée** si je partage mon logement avec d'autres personnes
- ▶ **Je limite au maximum mes sorties à l'extérieur (courses, visites médicales, promenades) en évitant toute interaction sociale et :**
  - En portant des vêtements couvrant les boutons, et des gants en cas de lésions sur les mains
  - En portant un masque chirurgical dans l'espace public
  - En évitant les transports en commun
  - En privilégiant les activités en extérieur
- ▶ **J'évite tout contact physique direct (peau à peau) y compris les rapports sexuels**
- ▶ **J'évite particulièrement tout contact avec les personnes les plus fragiles** (femmes enceintes, jeunes enfants, personnes immunodéprimées)
- ▶ **Je ne partage pas : la vaisselle, les vêtements, le linge de maison, les ustensiles de toilette, les sextoys...**
- ▶ **Je désinfecte 1 fois par jour les surfaces et objets partagés de mon habitation,** surtout sanitaires (salle de bains, toilettes) et les poignées de porte, avec les produits habituels
- ▶ **J'évite de toucher les animaux domestiques** (sinon j'utilise si possible des gants et un masque) **et j'essaie de les faire garder le temps de l'isolement**
- ▶ **Je suis les conseils de mon médecin :**
  - Je prends soins de ma peau, en appliquant les traitements dermatologiques prescrits et j'évite de gratter et de toucher les lésions/boutons
  - Je ne me frotte pas les yeux ou les paupières si j'ai touché les boutons ou les lésions
  - En cas de douleurs, je préviens mon médecin pour bénéficier d'un traitement adapté à l'intensité des douleurs



- ▶ **Je me lave les mains régulièrement** en utilisant de l'eau et du savon ou une solution hydro-alcoolique
- ▶ Si ma profession le permet, je **télétravaille durant ces 3 semaines, sinon je demande un arrêt de travail à mon médecin**
- ▶ **En cas d'aggravation des symptômes** ou de douleurs importantes, je contacte le SAMU-Centre 15
- ▶ À la guérison des symptômes, **j'essaie de récupérer et jeter les croûtes** qui sont tombées. Je lave les vêtements portés, le linge de lit (draps, taie d'oreiller, housse) et le linge de maison (serviettes, torchons, gants de toilette, etc.) à 60°C. Si j'ai utilisé mon canapé et qu'il est déhoussable, je le lave à 60°C
- ▶ Après la fin des symptômes, **j'utilise le préservatif pendant 8 semaines**

### Je protège mon entourage

- ▶ **Je préviens les personnes avec lesquelles j'ai eu des contacts physiques directs ou des contacts prolongés à courte distance alors que j'étais malade**, du risque de contamination pour qu'ils s'auto-surveillent (prise de température et apparition de boutons) pendant 21 jours après le dernier contact à risque
- ▶ **Je les informe qu'il est possible de bénéficier d'une vaccination** en tant que contact, qui doit être réalisée, le plus tôt possible, dans les 14 jours suivant le contact à risque. Mes personnes contacts peuvent trouver un lieu pour se faire vacciner sur **Santé.fr**, en se présentant comme « personne contact »
- ▶ Les personnes de mon entourage portent des gants et un masque chirurgical si elles me portent assistance

**Vous avez des questions sur le Monkeypox (variole du singe) ?**

[www.solidarites-sante.gouv.fr](http://www.solidarites-sante.gouv.fr)

ou appelez le **0 801 90 80 69**, accessible tous les jours  
de 8h à 23h (appel et services gratuits, anonyme et confidentiel)