

## Mpox (tidigare apkoppor), information och förhållningsregler till nära kontakter med hög risk för smitta

### Varför har jag fått den här informationen?

Du får denna information därför att någon som du haft nära kontakt med har visat sig ha mpox (engelska: monkeypox) och du kan därför ha utsatts för smitta. Det innebär att det finns en risk att du skulle kunna bli sjuk och smitta andra. Det här bladet innehåller information om mpox och vad du behöver göra.

### Vad gäller för dig som är nära kontakt?

Som nära kontakt till en person med mpox räknas du som ett misstänkt fall och får inte riskera att smitta någon annan. Därför måste du följa särskilda förhållningsregler från den tidpunkt då du informerats.

### Förhållningsreglerna innebär att

- du inte ska gå till arbete om detta involverar direkt långvarig hudkontakt med andra, till exempel vård- och omsorg, inkl. barnomsorg för yngre barn. Du kan ansöka om smittbärarpenning från Försäkringskassan alternativt diskutera med din chef om tidsbegränsad avstängning enligt Allmänna bestämmelser. För exempelvis kontorsarbete finns inget hinder.
- du inte ska delta i fritids- och sociala aktiviteter som innebär nära kontakt med andra som till exempel idrottsträning
- förskolebarn ska stanna hemma från förskola
- du måste berätta att du är nära kontakt till en person med mpox om du har kontakt med personal i vård och omsorg, inklusive hemtjänst och tandvård
- du avstår från sexuella kontakter
- du måste följa särskilda hygienrutiner: var noggrann med den egna handhygien (tvätta händerna), hosta och nys i armvecket eller i näsduk och inte mot andra människor
- du inte får ge blod eller donera organ eller andra vävnader för transplantation
- du måste komma på återbesök eller ha telefonkontakt om din läkare säger att du ska göra det.

Vårdnadshavare ansvarar för att barn följer förhållningsreglerna. Vid kontakt med sjukvården ansvarar vårdnadshavaren för att informera om att barnet är nära kontakt till en person med mpox.

## **Vad mer måste jag göra för att skydda andra mot smitta?**

Enligt smittskyddslagen har den som har eller kan misstänkas ha en smittsam sjukdom **skyddsplikt** gentemot andra. Tillsammans med ovanstående förhållningsregler är du därför skyldig att göra även följande för att inte riskera att smitta någon annan:

- Eftersträva att bo ensam; om du delar bostad ska du i möjligaste mån hålla avstånd, sova i eget rum och använda eget badrum.
- Undvik nära kontakt med personer som har risk för svår sjukdom med mpox: gravida, personer med nedsatt immunförsvar och yngre barn.
- Undvik kontakt med däggdjur, då dessa också kan smittas av viruset och då föra det vidare till andra människor. Om kontakt med däggdjur inte kan undvikas bör du använda munskydd och handskar vid djurskötsel. Om ett djur redan varit i din närhet under tiden du är smittsam hålls djuret avskilt från andra djur och människor utanför hushållet.

## **Hur länge gäller dessa förhållningsregler?**

Förhållningsreglerna gäller från den tidpunkt då du informerats. Den vårdgivare som kontaktat dig meddelar hur länge reglerna gäller för dig. Efter det datumet finns det inte längre någon risk att du ska insjukna och du kan återgå till arbetet och övriga aktiviteter så länge du inte har symtom.

## **Vad ska jag göra om jag får sjukdomssymtom?**

Under den tid som du ska följa förhållningsregler ska du också vara observant på följande symtom:

- sjukdomskänsla, exempelvis värk i kroppen
- feber över 38°C
- frossa
- förstörade lymfkörtlar
- hudutslag, sår eller blåsor på hud eller slemhinnor
- smärta kring ändtarmsöppningen/från ändtarmen.

Som en grundläggande hälsokontroll rekommenderas du att kontrollera tempen 2 gånger per dag under denna tid.

Får du något eller några av dessa symtom under denna period är du enligt smittskyddslagen skyldig att ta kontakt med vården för rådgivning och eventuell provtagning. Den vårdgivare som kontaktat dig talar om vart du ska vända dig. **Om du får symtom bör du i möjligaste mån isolera dig i hemmet i väntan på provtagning och provsvar.**

## **Behöver jag provtas om jag inte får symtom?**

Du som är nära kontakt till en person med mpox behöver inte provtas så länge du inte har symtom.

## **Hur gör jag om jag behöver sjukvård för mpox eller någon annan sjukdom?**

Du ska inte gå direkt till en vårdcentral/närakut/sjukhus. Ta först telefonkontakt med 1177 för att få hjälp till rätt ställe i vården, tala om att du är nära kontakt till en person med mpox. Om du blir livshotande sjuk ring 112.

## **Hur överklagar jag mina förhållningsregler?**

Har du fått en förhållningsregel du tycker är fel kan du ta kontakt med smittskyddsläkaren i din region.

## **Faktaruta**

### **Vad är mpox?**

Mpox orsakas av apkoppsvirus som tillhör virusfamiljen ortopoxvirus. Vid typisk sjukdomsbild drabbas man inom 5 till 21 dagar från smittotillfället av något eller flera av följande symtom: feber, frossa, svullna lymfkörtlar, huvudvärk och ryggvärk. Inom 1 till 3 dagar efter debut av feber får man en hudrodnad som övergår i blåsor och sedan sår. Blåsorna och såren kan vara smärtsamma. Vissa får en inflammation i ändtarmen, som kan vara smärtsam.

### **Hur smittar mpox?**

Under våren 2022 har länder i Europa och övriga världen sett ökat antal fall med mpox främst bland män som har sex med män (MSM) där det varit vanligt med blåsor och sår på könsorgan, runt analöppningen eller munnen. I de fall smittöverföring har setts har den skett via sex eller andra nära hudkontakter. Mpox förekommer som smitta från djur till människa i Väst- och Centralafrika. Smitta från människa till människa kan ske genom kontakt med droppar från luftvägarna, nära kontakt via slemhinnor eller skadad hud med sårsekret och kroppsvätskor från en infekterad person.

## **Informationslänkar**

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittykydd-beredskap/smittsamma-sjukdomar/mpox/>

[Mpox - 1177](#)

## **Om smittskyddsbladet**

Smittskyddsbladet tas fram av Smittskyddsläkarföreningen och gäller nationellt.