

Sammen forebygger vi smitte med mpox (abekopper)

Mpox er en virussygdom. Mpox smitter kun, når man har symptomer. Smitten sker oftest gennem direkte kontakt med de små blærer på huden. En blære kan dog være nok. Smitte sker kun sjældent ved almindelig social omgang, men typisk ved tæt fysisk kontakt fx ved sex, eller hvis man sover i samme seng.

Sygdommen vil i langt de fleste tilfælde være mild og går over af sig selv inden for 2-4 uger. Sygdommen kan dog godt gøre ondt og give smerter, særligt ved udslæt i og omkring endetarmen. Det kan også give ar, når blærerne heler.

Det er vigtigt, at du undgår sex og tæt fysisk kontakt, hvis du har mistanke om, at du er smittet, eller hvis du er testet positiv.

I dette udbrud har de fleste smittetilfælde været hos mænd, der har sex med mænd. Hvis du er en mand, som har sex med mænd, så vær ekstra opmærksom, hvis du er sammen med nye partnere, også hvis du rejser til udlandet. Nære kontakter og personer i særlig risiko kan blive vaccineret mod mpox.

5 gode råd

Her er de 5 bedste råd til at forebygge mpox:

1) Vær opmærksom på symptomer

Mpox smitter først, når du har symptomer. Ved at være opmærksom på mulige symptomer, kan du derfor være med til forebygge smitte. Du kan smitte fra det tidspunkt, hvor du får symptomer, og indtil skorperne faldet af blærerne, og der er dannet ny hud under.

Symptomer på mpox er små blærer, som kan minde om skoldkopper. Sygdommen kan begynde med en sygdomsfølelse med kulderystelser, hovedpine, muskelsmerter og træthed. Man kan også få hævede lymfeknuder.

For det meste sidder blærerne ved kønsorganerne og endetarmen og kan gøre ondt. Blærerne kan også komme andre steder på huden og i munden. Mange oplever kun at få 5-10 blærer på kroppen, og blærerne kan være meget små, så det er vigtigt at være opmærksom.

Mpox smitter primært via væske fra disse blærer eller sår. En blære er nok til at smitte andre.

2) Pas på dig selv og dem, du har sex med:

Undlad at have sex, hvis du har symptomer eller mistanke om smitte

Du kan bedst beskytte dig selv, og dem du har sex med ved at mærke efter, om du føler dig rask. Tjek også om du har blærer på huden, inden du har sex. Hvis du får symptomer på mpox eller er i tvivl, om du er smittet, så vent med at have sex, indtil det er afklaret, om du har mpox.

Det er også en god idé at vente med at have sex, hvis du eller din partner har symptomer som feber, muskelsmerter og hovedpine, da det kan være de første tegn på mpox.

Hvis det er muligt, så få kontaktoplysninger på nye sexpartnere, så I kan kontakte hinanden, hvis nogen bliver smittet.

Kondom kan nedsætte risikoen for at få mpox, men det er **IKKE** en garanti mod smitte.

3) Tag kontakt til din læge ved symptomer

Ring til din læge, hvis du får symptomer og mistænker, at du har fået mpox. Mød ikke fysisk op hos lægen. Hvis det er relevant, at du bliver testet, aftaler du med din læge, hvor det skal foregå. Tester du positiv for mpox, skal du undgå at have seksuel og anden tæt fysisk kontakt med andre.

Det er ikke altid nødvendigt, at du går i selvisolation, selvom du er smittet. Det afhænger bl.a. af, om du føler dig syg, og hvor dine blærer sidder på kroppen. Hvis du er i tvivl kan din læge vejlede dig. Læs mere i [Spørgsmål og svar om mpox](#) på Sundhedsstyrelsens hjemmeside.

4) Bliv vaccineret, hvis du er i særlig risiko – men husk at vaccination ikke er en garanti mod smitte

Mpox kan smitte alle uanset køn, alder og seksualitet. I udbruddet i 2022 har der været en klar overvægt af smittetilfælde blandt mænd, der har sex med mænd, og som har flere og skiftende partnere. Derfor anbefaler Sundhedsstyrelsen, at denne gruppe bliver vaccineret. Du bliver vaccineret på baggrund af en vurdering fra en læge.

Det er vigtigt, at du fortsat er opmærksom på symptomer på mpox hos dig selv og andre, selvom du er vaccineret. Ingen vacciner beskytter 100 procent.

Vaccination mod mpox gives som to stik med mindst 28 dages mellemrum.

5) Ring til AIDS-Fondets hotline for LGBT+-personer

Hvis du er LGBT+-person og bekymret for mpox, har du mulighed for at ringe til AIDS-Fondets rådgivningstilbud "Checkpoint".

Erfarne rådgivere er klar til at tale om både mpox og de bekymringer, det kan føre med sig.

Hotlinen har åbent alle hverdage fra kl. 10.00–14.00. Du kan ringe på (+45) 33 91 11 19. Du kan også læse mere om Checkpoint på aidsfondet.dk/checkpoint.

Læs mere på www.sst.dk/mpox