

APABÓLA



Embætti landlæknis
Sóttvarnalæknir

Apabóla er smitandi sjúkdómur.
Fræðsla skiptir öllu við að vernda
þig og þau sem þú átt í nánum
samskiptum við.

HVERNIG GET ÉG VARIÐ MIG?

Apabóla smitast fyrst og fremst við nán langvarandi
samskipti, þar á meðal kynmök, við einhvern sem er
smitandi.

Til að draga úr líkum á smiti er skynsamlegt að:

- Stunda öruggt kynlíf.
- Þvo hendur reglulega.



HVER ERU EINKENNI SJÚKDÓMSINS?

- Bólur, blöðrur eða sár hvar sem er á líkamanum (við
munn, endaparm eða kynfæri ef smit á sér stað við
kynmök)
- Bólgur og sársauki í endaparmi
- Bólgur eða stækkaðir eitlar
- Hiti
- Höfuðverkur, vöðvaverkir og þróttleysi



HVAÐ Á ÉG AÐ GERA EF GRUNUR VAKNAR UM APABÓLU?

- Hvatt er til einangrunar og að leita læknishjálpar.
- Hafðu samband við heilsugæslu til að fá
ráðleggingar um greiningu og meðferð.
- Forðastu nán samskipti við aðra, þar á meðal
kynmök.
- Gættu vel að persónubundnum sóttvörnum.
- Hafðu samband við þá sem þú hefur átt í nánum
samskiptum við, t.d. bólfélaga, og upplýstu
viðkomandi um mögulegt smit.



Mikilvægt er að leita ávallt
áreiðanlegra upplýsinga. Skannið
QR-merkið fyrir traustar
upplýsingar um apabólu.

MONKEYPOX



Directorate of Health
Chief Epidemiologist for Iceland

Learning about monkeypox can help protect you and those close to you.

HOW CAN I PROTECT MYSELF?

To catch monkeypox, you need skin-to-skin contact, including during sex, with someone infectious or their contaminated belongings.

To reduce the risk of contracting monkeypox:

- Practice safer sex.
- Keep your hands clean.



WHAT ARE THE SYMPTOMS I SHOULD LOOK OUT FOR?

- Rash with blisters on any part of the body (starting on mouth, anus or the genitals if transmitted during sex).
- Inflammation and pain in the rectum.
- Swollen lymph nodes.
- Fever.
- Headaches, muscle aches and low energy.



WHAT SHOULD I DO IF I SUSPECT I HAVE MONKEYPOX?

- Seek medical advice and get tested, if advised.
- Self-isolate and follow the advice of health authorities.
- Take a break from sex.
- Keep up good hand hygiene.
- Ask your close contacts and sexual partners if they have similar symptoms.



Things are not always what they seem online: scan the QR code to access reliable information from a trusted source.