



Public Health Alert: Monkeypox

What is monkeypox?

Monkeypox is a virus that spreads through prolonged skin to skin contact including sex and activities such as kissing, hugging, massaging, and cuddling, or sharing bedding and clothing with someone that has monkeypox. It can also spread by respiratory secretions during prolonged, close, face-to-face contact. It appears as a distinctive rash or sores on the skin anywhere on the body, especially in the genital area. It often begins as flu-like symptoms. There have been recent cases of monkey pox in a number of countries around the world and in California. Most cases resolve on their own but can be serious for some individuals.

Monkeypox is rare and currently a low threat to the general public. Having sex or close physical contact with multiple people can put you at higher risk for monkeypox if it is spreading in the community.

How to protect yourself:

- Talk to close physical contacts about their general health like recent rashes or sores
- Consider wearing a well-fitted mask and covering exposed skin in dense, indoor crowds
- Don't share bedding, clothing, and food or drink with others
- Stay aware of local California outbreaks and if traveling to countries where there are outbreaks
- Practice good hand hygiene

If you have symptoms particularly a rash consistent with monkeypox, or if you have been in contact with someone who has been diagnosed with monkeypox:

- Contact your medical care provider for evaluation and testing
- Stay home (isolate)
- Keep rash covered until fully healed
- Wear a well-fitted mask if around others
- Avoid skin-to-skin, or close contact including sexual or intimate contact with others
- Assist public health officials to track others who may have been exposed

How to get help if you don't have a doctor:

If you do not have a provider, or have difficulty scheduling an appointment, you can visit:

Marin Community Clinics
3260 Kerner Blvd, San Rafael
415-448-1500
email: info@marinclinics.org
Mon & Thurs: 1:30-4pm
drop-in or by appointment

Ritter Center
16 Ritter St, San Rafael
415-457-8182 ext. 111
Mon - Fri: 8am-4pm
drop-in or by appointment

**Planned Parenthood
Shasta Pacific**
2 H St, San Rafael
415-459-4907
Call or go online to schedule an
appointment

Screen regularly for sexually transmitted infections. Syphilis and herpes are much more common than monkeypox – they appear similar and should be treated too.

For more information, go to: marinhhs.org/monkeypox or cdc.gov/monkeypox



Alerta de Salud Pública: Viruela del Mono

¿Qué es la viruela del mono?

La viruela del mono es un virus que se propaga a través del contacto prolongado de piel a piel, incluidas las relaciones sexuales y actividades como besar, abrazar, masajear y acariciar o compartir la ropa de cama y de vestir con alguien que tiene viruela del mono. También puede propagarse a través de la descarga respiratoria durante un contacto prolongado, cercano y cara a cara. Aparece como una roncha o úlceras en la piel en cualquier parte del cuerpo, especialmente en la zona genital. Suele comenzar con síntomas parecidos a los de la gripe. Recientemente se han producido casos de viruela del mono en varios países del mundo y en California. La mayoría de los casos se resuelven por sí solos, pero pueden ser graves para algunas personas.

La viruela del mono es poco común y actualmente supone un bajo riesgo para el público en general. Mantener relaciones sexuales o un contacto físico cercano con varias personas aumenta el riesgo de contraer la viruela del mono si se está propagando en la comunidad.

Cómo puede protegerse:

- Hable con las personas con las que tiene contacto físico cercano sobre su salud general, como la aparición reciente de ronchas o úlceras
- Considere la posibilidad de usar una mascarilla bien ajustada y de cubrir la piel expuesta en las zonas de concentración de público
- No comparta sábanas, ropa ni comida o bebida con otras personas
- Manténgase al tanto de los brotes locales de California y si viaja a estados o países donde hay brotes
- Practique hábitos saludables como lavarse las manos

Si presenta síntomas, en particular una roncha parecido al de la viruela del mono, o si ha estado en contacto con alguien a quien se le ha diagnosticado viruela del mono:

- Póngase en contacto con su proveedor de servicios médicos para que lo evalúen y le hagan pruebas
- Quédese en casa (aislamiento)
- Mantenga la roncha o úlcera cubierta hasta que esté completamente curado
- Use una mascarilla bien ajustada si está cerca de otras personas
- Evite el contacto directo con la piel, incluido el contacto sexual o íntimo con otras personas
- Ayude a los oficiales de salud pública a localizar a otras personas que puedan haber estado expuestas

Cómo obtener ayuda si no tiene un médico:

Si no tiene un proveedor médico o tiene dificultad en programar una cita, puede acudir a:

Marin Community Clinics
3260 Kerner Blvd, San Rafael
415-448-1500
email: info@marinclinics.org
lunes y jueves: 1:30-4pm
con o sin cita previa

Ritter Center
16 Ritter St, San Rafael
415-457-8182 ext. 111
lunes - viernes: 8am-4pm
con o sin cita previa

**Planned Parenthood
Shasta Pacific**
2 H St, San Rafael
415-459-4907
Llame o programe en línea

Hágase pruebas regulares de infecciones de transmisión sexual. La sífilis y el herpes son mucho más comunes que la viruela del mono - pero parecen similares y también deben tratarse.

Para obtener más información, visite: marinhhs.org/monkeypox o cdc.gov/monkeypox