

Conseils de santé publique à l'intention des personnes atteintes de la variole simienne (mpox) en convalescence à domicile et de leurs aidant(e)s dans les milieux à faibles ressources

Vue d'ensemble

La mpox (variole simienne) est une infection virale qui peut provoquer des symptômes tels qu'une éruption cutanée douloureuse, de la fièvre, des maux de tête, des douleurs musculaires, des douleurs dorsales, une baisse d'énergie et un gonflement des ganglions lymphatiques. La plupart des gens se rétablissent complètement de la mpox ; toutefois, elle peut entraîner une maladie grave chez certaines personnes. Les enfants, les personnes enceintes et celles dont le système immunitaire est affaibli, en particulier les personnes vivant avec une infection à VIH non contrôlée, courent un plus grand risque de complications graves ou de décès dus à la mpox.

Les personnes à haut risque de complications doivent se faire soigner et suivre par une/un professionnel de la santé dans un hôpital ou un autre établissement de soins. Cependant, la plupart des personnes atteintes de mpox restent à la maison le temps de leur convalescence. Pour ces personnes, un isolement à domicile sûr et aidé et des soins appropriés sont essentiels pour prévenir la propagation du virus et favoriser un rétablissement complet.

Le présent document fournit des conseils pratiques fondés sur les connaissances actuelles en matière de transmission de la mpox et de mesures de lutte contre les infections dans divers environnements. Il a pour objectif d'aider à mettre en place une riposte efficace et rapide aux flambées épidémiques de mpox, en particulier dans les milieux à faibles ressources.

Ce document s'appuie sur la publication de l'OMS intitulée *Infection prevention and control and water, sanitation and hygiene measures for home care and isolation for mpox in resource-limited settings: interim operational guide*. Il tient compte du fait que de nombreuses personnes atteintes de mpox vivant dans des milieux à faibles ressources habitent dans des logements très précaires et inadéquats, souvent dans des conditions de surpeuplement et d'assainissement médiocre, ce qui augmente le risque d'exposition aux maladies infectieuses et au stress. L'insuffisance

des installations d'approvisionnement en eau et d'assainissement compromet la salubrité des aliments et l'hygiène personnelle. Cela affecte également la capacité des personnes à gérer leur vie privée et la confidentialité. Tous ces éléments créent des difficultés supplémentaires lors d'une épidémie de mpox.

Ces conseils sont susceptibles d'évoluer au fur et à mesure que des données probantes supplémentaires seront disponibles. Informez-vous en consultant le site www.who.int.

À qui s'adresse ce document ?

Ce document fournit des conseils de santé publique essentiels aux personnes atteintes de mpox en convalescence à domicile et à leurs aidant(e)s dans des milieux à faibles ressources.

Il s'adresse :

- aux personnes atteintes de mpox qui ont besoin de conseils sur les soins à effectuer à domicile en toute sécurité et sur l'auto-isolement ;
- aux aidant(e)s, à la famille et aux membres du ménage qui s'occupent d'une personne atteinte de mpox ;
- aux agent(e)s de santé communautaires et aux prestataires de soins de santé offrant des conseils et un soutien pour les soins à domicile ; et
- aux personnels de la santé publique et aux dirigeant(e)s communautaires ou aux organismes œuvrant à promouvoir la santé au sein de la communauté.

Les informations fournies ici doivent être adaptées au contexte local, en tenant compte des besoins et des risques spécifiques à chaque foyer.



1. S'isoler et prendre soin d'une personne à domicile en toute sécurité



Si vous pensez avoir contracté la mpox, vous devez prendre des mesures immédiates pour empêcher l'infection de se propager à d'autres personnes avec lesquelles vous pourriez être en contact physique étroit, en particulier les membres de votre foyer. Si vous pensez avoir été en contact avec une personne atteinte de mpox ou si vous présentez des symptômes de la mpox, prenez contact avec un(e) prestataire de soins dès que possible. Les prestataires de soins peuvent vous donner des conseils sur la façon de passer votre convalescence à la maison en toute sécurité tout en réduisant le risque de contaminer d'autres personnes au sein de votre foyer.

Si la/le prestataire de soins vous conseille de vous isoler et d'effectuer votre convalescence à la maison, restez en contact avec cette personne et demandez-lui immédiatement conseil si votre éruption cutanée devient plus douloureuse, si vous présentez des signes d'infection (comme de la fièvre, des rougeurs ou du pus), si la fièvre, les nausées ou les vomissements s'aggravent, si vous êtes incapable de manger ou de boire, si vous avez des difficultés à respirer ou si vous éprouvez une sensation d'étourdissement ou de confusion.

Certaines personnes – les enfants, les personnes enceintes, les personnes immunodéprimées et les personnes atteintes d'une maladie chronique de la peau – ont généralement besoin d'être prises en charge dans un établissement de santé. Un(e) prestataire de soins doit évaluer soigneusement ces personnes pour déterminer si les soins à domicile sont sans danger.

Après votre rétablissement, envisagez de soutenir d'autres personnes de votre communauté qui pourraient être infectées. Le fait d'avoir contracté la mpox confère probablement une certaine protection contre la réinfection ou des symptômes sévères, mais cette protection n'est pas complète. C'est pourquoi vous devez quand même prendre des précautions lorsque vous vous occupez d'une personne atteinte de mpox.



2. Effectuer sa convalescence à la maison en toute sécurité après avoir contracté la mpox



Si vous pensez avoir été en contact avec une personne atteinte de mpox ou si vous présentez des symptômes de la mpox, prenez contact avec un(e) agent(e) de santé et isolez-vous si cela vous est conseillé. La décision de vous isoler à la maison plutôt que dans un établissement de santé doit être prise en concertation avec un(e) prestataire de soins.

Il s'agit notamment d'évaluer vos symptômes et votre risque de développer une maladie plus grave : Êtes-vous enceinte ou une autre personne au sein du foyer ? Souffrez-vous d'une maladie qui affaiblit votre système immunitaire, comme une infection à VIH non traitée ou non contrôlée, un cancer ? Prenez-vous des médicaments immunosuppresseurs ? Si vous, votre enfant ou un autre membre de votre foyer présentez ces facteurs de risque, un(e) prestataire de soins peut décider de vous admettre dans un établissement de santé ou un centre de traitement.

Si vous et la/le prestataire de soins décidez que l'isolement à domicile est possible, vous pouvez recevoir la visite d'un(e) prestataire de soins ou d'un(e) bénévole de la santé communautaire pour discuter du soutien dont vous avez besoin pour gérer l'isolement à la maison. Cette personne apportera des fournitures, comme des équipements de protection individuelle, lors de sa visite. Si elle n'a pas le matériel nécessaire pour entrer dans la maison, elle peut vous demander, à vous ou à votre aidant(e), de la rencontrer à l'extérieur de votre habitation. Pendant la visite, maintenez toujours une distance d'au moins un mètre avec la/le prestataire de soins ou la/le bénévole de la santé communautaire. L'isolement est nécessaire jusqu'à ce que toutes les lésions cutanées soient guéries, que toutes les croûtes soient tombées et qu'une nouvelle couche de peau se soit formée en dessous.

En suivant ces conseils, les personnes atteintes de mpox et leur entourage peuvent contribuer à prévenir la propagation du virus tout en favorisant un rétablissement en toute sécurité à la maison.



3. Faits importants sur la mpox



- **Symptômes et délai d'apparition :** Les symptômes de la mpox apparaissent généralement entre 3 et 21 jours (3 semaines) après un contact étroit avec une personne atteinte de mpox. Les symptômes les plus courants sont une éruption cutanée douloureuse, de la fièvre, des maux de tête, des douleurs musculaires, des douleurs dorsales, une baisse d'énergie et un gonflement des ganglions lymphatiques.
- **Éruption cutanée et localisation :** L'éruption cutanée due à la mpox peut apparaître sur le visage, la paume des mains, la plante des pieds, l'aîne, les régions génitales et anales et parfois dans la bouche, la gorge ou les yeux. Le nombre de lésions varie d'une seule à plusieurs milliers.
- **Complications potentielles :** La mpox peut entraîner des douleurs intenses, une infection au niveau de la peau ou des poumons, des problèmes oculaires et une inflammation autour des organes génitaux ou du rectum. Il existe d'autres risques, comme la fausse-couche, la persistance de cicatrices, la cécité ou, dans de rares cas, la mort – en particulier chez les nourrissons, les jeunes enfants ou les personnes dont le système immunitaire est affaibli.
- **Transmission :** La mpox se propage principalement par contact étroit avec une personne malade, notamment de peau à peau (comme le toucher ou le contact sexuel), de bouche à bouche ou de bouche à peau (comme les baisers) et de visage à visage (parler ou respirer pendant une période prolongée à proximité d'une personne atteinte de mpox). Le virus peut également se propager par les surfaces touchées par une personne atteinte de mpox, comme les ustensiles de cuisine ou le linge de lit, s'ils ne sont pas correctement manipulés et nettoyés.
- **Période infectieuse :** Les personnes atteintes de mpox peuvent transmettre la maladie à d'autres personnes tant que toutes les lésions cutanées n'ont pas guéri et qu'une nouvelle couche de peau ne s'est pas formée. Cela peut prendre plusieurs semaines.



4. Prendre soin de soi à la maison



Lorsque l'on a contracté la mpox et que l'on s'isole à la maison, il est essentiel de prendre soin de soi pour se rétablir et pour surveiller tout signe d'aggravation des symptômes.

- Veillez à maintenir une bonne hydratation en buvant beaucoup de liquides sains, mangez des aliments nutritifs et dormez suffisamment. Utilisez de l'eau salubre pour boire, cuisiner et vous laver. Si le fournisseur de services ne traite pas l'eau de boisson, faites chauffer l'eau jusqu'à ébullition, maintenez-la en ébullition pendant une minute, puis laissez-la refroidir avant de l'utiliser. Conservez l'eau dans un récipient propre avec une ouverture étroite et un couvercle.
- Si nécessaire, prenez des médicaments pour faire baisser la fièvre (antipyrétiques) et pour soulager la douleur (analgésiques) en suivant les prescriptions d'un(e) prestataire de soins.
- Prenez immédiatement contact avec un(e) prestataire de soins si votre éruption cutanée devient plus douloureuse, si vous présentez des signes d'infection (comme de la fièvre, des rougeurs ou du pus), si la fièvre, les nausées ou les vomissements s'aggravent, si vous êtes incapable de manger ou de boire, si vous avez des difficultés à respirer ou si vous éprouvez une sensation d'étourdissement ou de confusion. Le soutien de la famille et des ami(e)s est important ; demandez-leur de vous apporter de l'eau, des aliments nutritifs et des médicaments. Si vous avez des questions ou des inquiétudes, adressez-vous à un(e) prestataire de soins.

4.1 Soigner l'éruption cutanée

- Ne grattez pas les lésions et ne rasez pas les zones touchées par une éruption cutanée ou une lésion jusqu'à ce qu'elles soient complètement guéries.
- Lavez-vous les mains à l'eau et au savon ou avec un désinfectant à base d'alcool avant et après avoir touché des lésions.

- Gardez votre éruption cutanée au sec et à découvert pour favoriser la cicatrisation – ne couvrez vos lésions que lorsque vous êtes en présence d'autres personnes. Les lésions peuvent être couvertes par des vêtements (comme une chemise à manches longues ou un pantalon) ou des bandages de gaze.
- Nettoyez votre éruption cutanée avec de l'eau stérilisée ou un antiseptique, puis laissez-la sécher à l'air.
- Rincez les lésions buccales à l'eau salée.

4.2 Prendre soin de sa santé mentale

Faire face à la mpox peut être stressant. Il est normal de traverser un épisode de déprime, alors prenez des mesures pour préserver votre santé mentale.

- Faites des activités qui vous plaisent et vous détendent.
- Restez en contact avec d'autres personnes autant que possible (par téléphone, par exemple) tout en évitant les contacts directs.
- Si vous vous sentez suffisamment bien, faites de l'exercice ou sortez brièvement. Portez un masque médical et couvrez vos lésions si vous êtes à moins d'un mètre d'autres personnes.
- Si vous avez besoin de soutien, adressez-vous à un(e) prestataire de soins.
- N'oubliez pas qu'il n'y a pas lieu d'avoir honte d'avoir la mpox. Tout le monde peut contracter cette maladie.

5. Protéger les autres si vous vous isolez à la maison



Dans la mesure du possible, vous devez prendre soin de vous, nettoyer votre environnement ou votre espace dans la maison et vous occuper de votre linge de manière à éviter la propagation de l'infection aux autres membres du foyer.

Pour éviter de transmettre la mpox à d'autres personnes au sein du ménage, prenez les précautions suivantes.

- Si possible, restez dans une pièce séparée. À défaut, délimitez une zone à l'intérieur d'une pièce partagée à l'aide d'un paravent ou d'un rideau pour créer un espace à distance des autres personnes.
- Essayez de vous tenir à au moins un mètre des autres personnes et évitez tout contact physique.
- Lavez-vous régulièrement les mains à l'eau et au savon ou avec un produit hydroalcoolique, en particulier avant de manger, après être allé(e) aux toilettes, après avoir nettoyé et désinfecté les surfaces et les toilettes, après avoir lavé le linge, après avoir manipulé des déchets ou après avoir retiré vos gants et votre masque médical. Ne partagez pas votre savon ou vos serviettes avec d'autres membres du foyer.
- Lorsque vous êtes à proximité d'autres personnes, portez un masque médical bien ajusté. À défaut, utilisez un masque en tissu. Couvrez également toutes les lésions visibles.
- Évitez d'utiliser les toilettes et les douches communes. Si vous ne pouvez pas faire autrement, nettoyez les toilettes ou les latrines après chaque utilisation à l'eau savonneuse, puis essuyez-les ou rincez-les avec de l'eau de Javel ménagère (0,05 % ou 500 ppm), en vous assurant qu'elles restent mouillées pendant une minute. Nettoyez la douche de la même manière après chaque utilisation.
- Ne partagez pas votre lit ou votre zone de couchage avec d'autres personnes. Utilisez un matelas séparé ou, à défaut, aménagez un espace de couchage à part.
- Essayez d'éviter de vous asseoir sur du mobilier partagé. Si vous devez le faire, couvrez-le d'un drap ou d'une couverture avant de vous en servir.

- Ne partagez pas votre linge, vos serviettes ou vos ustensiles de cuisine avec d'autres personnes. Gardez-les à l'écart des autres personnes dans un bac ou un seau.
- Lavez votre linge, vos serviettes et vos vêtements séparément du linge de maison avec un détergent et de l'eau tiède ou chaude pendant au moins 20 minutes. Si vous n'avez pas de détergent, utilisez de l'eau tiède et de l'eau de Javel ménagère (0,05 % ou 500 ppm).
- Restez à la maison, sauf si vous entreprenez des activités essentielles à l'extérieur, comme les rendez-vous médicaux, le travail si nécessaire et l'achat de nourriture ou de médicaments. Si vous quittez la zone d'isolement, portez un masque médical bien ajusté (à défaut, utilisez un masque en tissu), couvrez vos lésions et évitez tout contact étroit avec d'autres personnes et tout partage d'objets personnels.
- Jetez vos déchets (tels que les bandages, les masques médicaux et les gants) en toute sécurité, en les plaçant dans un sac solide hermétique.
- Refusez les visites, sauf si vous pouvez communiquer à travers une fenêtre, par exemple, ou à une distance sûre (plusieurs mètres) en extérieur.
- La mpox peut se propager entre les humains et les animaux, il faut donc éviter tout contact avec les animaux.



6. S'occuper d'une personne atteinte de mpox à domicile



Si vous vous occupez d'une personne atteinte de mpox, suivez ces conseils pour vous protéger et protéger les autres tout en soutenant la personne malade pendant sa convalescence.

- Les aidant(e)s doivent être en bonne santé et, dans l'idéal, être vacciné(e)s contre la mpox ou avoir précédemment guéri de cette maladie. Les personnes enceintes et les personnes vulnérables doivent éviter de s'occuper des malades.
- Idéalement, les soins doivent être prodigués par une seule personne afin de limiter l'exposition.
- Si vous êtes l'aidant(e), veillez à vous tenir à au moins un mètre de la personne atteinte de mpox. Si ce n'est pas possible, portez un masque médical bien ajusté (ou, à défaut, un masque en tissu) et des gants jetables (ou des gants de ménage). Si vous n'avez pas de gants ou de masques, choisissez des vêtements que vous porterez uniquement à proximité de la personne malade et qui devront être lavés après chaque utilisation.
- En tant qu'aidant(e), vérifiez régulièrement que l'état de la personne malade est stable ou qu'il s'améliore et qu'elle boit régulièrement des liquides et mange des aliments nutritifs. Utilisez de l'eau salubre pour boire, cuisiner et vous laver.
- Si nécessaire, donnez à la personne malade des médicaments pour faire baisser la fièvre (antipyrétiques) et pour soulager la douleur (analgésiques) en suivant les prescriptions d'un(e) prestataire de soins.
- Si les symptômes s'aggravent, prenez immédiatement contact avec un(e) prestataire de soins. Recherchez les signes suivants :
 - » éruption cutanée plus douloureuse ou infectée (rougeur ou gonflement) ;
 - » fièvre, nausées ou vomissements persistants ou aggravés, ou incapacité de manger ou de boire ; et
 - » difficultés à respirer, vertiges ou état confusionnel.

- Expliquez les mesures préventives aux autres membres du foyer et indiquez aux personnes qui vous rendent visite quand elles peuvent ou non entrer dans la maison.
- Évitez de toucher les ustensiles, les surfaces ou le linge de la personne atteinte de mpox et lavez-vous les mains à l'eau et au savon ou avec un produit hydroalcoolique avant et après tout contact avec la personne malade ou avec les zones ou les ustensiles qu'elle a utilisés.
- La section 4 fournit des conseils sur la façon de soigner l'éruption cutanée associée à la mpox en toute sécurité.

Gérer la lessive, le nettoyage et l'élimination des déchets pour la personne atteinte de mpox

La lessive, le nettoyage et l'élimination des déchets nécessitent de prendre des précautions pour limiter la propagation de la mpox. Lorsque vous manipulez du linge ou des déchets, ou que vous nettoyez et désinfectez les toilettes, les douches et les surfaces, portez un masque médical bien ajusté (ou, à défaut, un masque en tissu) et des gants jetables (ou des gants de ménage).

- Ne secouez pas le linge ou la literie, mais roulez-les soigneusement et lavez-les séparément du reste du linge de maison.
- Lavez le linge, les serviettes et les vêtements utilisés par la personne malade séparément du linge de maison avec un détergent et de l'eau tiède ou chaude pendant au moins 20 minutes. Si vous n'avez pas de détergent, utilisez de l'eau tiède et de l'eau de Javel ménagère (0,05 % ou 500 ppm).
- Au moins une fois par jour, nettoyez les surfaces de la zone où se trouve la personne malade à l'eau savonneuse, puis désinfectez-les à l'aide de chiffons imbibés d'eau de Javel ménagère (0,05 % ou 500 ppm), en laissant les surfaces mouillées par la solution d'eau de Javel pendant au moins une minute.
- Nettoyez les zones après que la personne malade les a utilisées. Nettoyez les toilettes ou les latrines après chaque utilisation à l'eau savonneuse, puis essuyez-les ou rincez-les avec de l'eau de Javel ménagère (0,05 % ou 500 ppm), en vous assurant qu'elles restent mouillées pendant une minute. Nettoyez la douche de la même manière après chaque utilisation.
- Évitez de balayer. Passez une serpillière imbibée d'eau de Javel ménagère (0,05 % ou 500 ppm) sur les sols pour les nettoyer.

- Éliminez les déchets en toute sécurité. Placez les déchets (tels que les bandages, les masques médicaux et les gants) dans un sac solide hermétique. S'il n'y a pas de collecte centralisée des déchets, brûlez les déchets à l'écart des personnes et des animaux ou enterrez-les immédiatement. Lavez-vous les mains après avoir manipulé des déchets.

En tant qu'aidant(e), vous devez également prendre soin de vous.

- Surveillez l'apparition de tout symptôme de la mpox et prenez contact avec un(e) prestataire de soins le cas échéant.
- Lavez-vous régulièrement les mains à l'eau et au savon ou avec un produit hydroalcoolique.
- Prenez contact avec un(e) prestataire de soins si vous avez des questions ou si vous avez besoin de soutien.

Respect et stigmatisation

- S'occuper d'une personne atteinte de mpox ou en connaître une peut s'avérer difficile ; il convient donc de respecter les droits et la dignité de chacune et de chacun.
- Si une personne vous dit qu'elle a contracté la mpox, soutenez-la et ne la jugez pas. Respectez sa vie privée et soutenez son choix d'en parler ou non à d'autres personnes.
- Si possible, aidez la personne en isolement à accomplir ses tâches quotidiennes et à faire ses courses, et prenez régulièrement de ses nouvelles. La plupart des malades se rétablissent complètement en l'espace de deux à quatre semaines.
- Donner aux personnes malades l'occasion de parler de leurs inquiétudes et de ce qu'elles ressentent peut également les aider. Encouragez-les à prendre soin d'elles-mêmes.
- La stigmatisation et la discrimination des personnes atteintes d'une maladie, quelle qu'elle soit, ne sont jamais acceptables. La stigmatisation peut dissuader les gens de demander de l'aide et peut saper les efforts de santé publique ou prolonger une épidémie. Traiter les autres avec respect contribue à la santé publique et encourage les gens à obtenir les soins dont ils ont besoin.

