

## Sammen forebygger vi smitte med abekopper

Der er lige nu smitte med abekopper i Danmark. Smitte sker ved tæt fysisk kontakt som fx sex. Alle kan blive smittet med abekopper. På nuværende tidspunkt er de fleste smittetilfælde hos mænd, der har sex med mænd. Vi opfordrer derfor denne gruppe til at være særlig opmærksom, hvis de er sammen med nye partnere. Nære kontakter og personer i særlig risiko kan blive vaccineret mod abekopper.

Abekopper smitter, 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 ved fx sex, eller hvis man sover i samme seng.

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

### 5 gode råd

Her er de 5 bedste råd til at forebygge abekopper:

#### 1) Vær opmærksom på symptomer

Abekopper smitter først, når du har symptomer. Ved at være opmærksom på mulige symptomer, kan du derfor være med til forebygge smitte.

Symptomer på abekopper er små blærer, som kan minde om skoldkopper. Sygdommen begynder ofte med en sygdomsfølelse med kulderystelser, hovedpine, muskelsmerter og træthed. Man kan også opleve hævede lymfeknuder.

For det meste sidder blærerne ved kønsorganerne og endetarmen og kan gøre ondt, så vær opmærksom på smerter, irritation og kløe derfra. 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. Abekopper smitter 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, og før du har sex, tjekke om du har blærer på huden. Hvis du får symptomer på abekopper eller er i tvivl, om du er smittet, så vent med at have sex, indtil det er afklaret, om du har abekopper.

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 abekopper.

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 abekopper, 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 abekopper. Mød ikke fysisk op hos lægen. Lægen kan sende dig videre til test, hvis I finder ud af, at det er relevant. Tester du positiv for abekopper, skal du gå i isolation og undgå at have seksuel og anden tæt fysisk kontakt med andre.

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

Abekopper kan smitte alle uanset køn, alder og seksualitet. Lige nu er der 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 abekopper hos dig selv og andre, selvom du er vaccineret. Ingen vacciner beskytter 100 procent.

Vaccination mod abekopper 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 abekopper, har du mulighed for at ringe til AIDS-Fondets rådgivningstilbud "Checkpoint".

Erfarne rådgivere er klar til at tale om både abekopper 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](https://aidsfondet.dk/checkpoint).

Læs mere på [www.sst.dk/abekopper](https://www.sst.dk/abekopper)