

> NoMPox

Self-Care With Mpox

> TAKING CARE OF YOURSELF

- Use gauze or bandages to cover the rash.
- Do not pop or scratch lesions from the rash.
- Do not shave the area with the rash until the scabs have fallen off and a new layer of skin has formed.
- If you have a rash on your hands, use gloves when handling common objects or touching surfaces in shared spaces.



> RASH RELIEF

- Do not touch or scratch the rash. If you accidentally do, wash your hands and avoid touching sensitive areas like your eyes, nose, mouth, genitals, and rectum (butthole).
- Topical benzocaine/lidocaine gels can be used for temporary relief. Oral antihistamines such as Benadryl and topical creams such as calamine lotion or petroleum jelly may help with itching.
- Soaking in a warm bath (using oatmeal or other over-the-counter bath products for itchy skin) may offer some relief to the dry, itchy sensations.

For more information visit: bit.ly/NoMpox



HOUSTON HEALTH
DEPARTMENT



> NoMPOX

Cuidado personal con Mpox

> CUIDADO PERSONAL

- Usa gasas o vendas para cubrir la erupción o sarpullido.
- No revientes ni rasques las lesiones del sarpullido.
- No afeites el área con la erupción hasta que las costras se hayan caído y haya formado una nueva capa de piel.
- Si tiene erupciones en las manos, usa guantes al tocar objetos comunes o superficies en espacios compartidos.



> CALMAR EL SARPULLIDO

- No toques ni rasque el sarpullido. Si lo haces por accidente, lávate las manos y evita tocar áreas sensibles como ojos, nariz, boca, genitales y recto (ano).
- Usa geles tópicos de benzocaína/lidocaína para alivio temporal. Antihistamínicos orales como Benadryl y cremas tópicas como la loción de calamina o la vaselina pueden ayudar con la picazón.
- Sumergirte en la bañera con agua tibia (usando avena u otros productos de baño de venta libre para la picazón en la piel) puede dar alivio a las sensaciones de picazón y sequedad.

Para más información visita : bit.ly/NoMpox



HOUSTON HEALTH
DEPARTMENT

