



Instrucciones de aislamiento en el hogar para personas con viruela del mono (MPX)

Si dio positivo para la viruela del mono (MPX), usted debe:

Aislarse - permanecer en su casa y evitar el contacto con otras personas

Proporcionarnos la información de contacto de sus contactos estrechos para que podamos enviarles notificaciones de manera confidencial

Seguir los pasos que se indican a continuación

AÍSLESE

Usted debe **quedarse en su hogar y separarse de otras personas** hasta que finalice su aislamiento en el hogar.

- Manténgase alejado(a) de los miembros del hogar.
- No vaya a trabajar, a la escuela o a espacios públicos.
- Si debe salir de su casa para buscar atención médica, no use el transporte público. Use un vehículo personal de ser posible. Si no puede conducir, asegúrese de mantener toda la distancia posible entre usted y el conductor, deje las ventanillas bajas y use un tapaboca o una mascarilla, de ser posible.
- Haga arreglos para que le dejen la comida y otras necesidades en la puerta si no tiene a nadie en su casa que pueda ayudarle. Si precisa encontrarse con alguien en su puerta, use un tapaboca o una mascarilla.

¿Cuánto tiempo debo aislarme?

Si fue diagnosticado con MPX por un proveedor de atención médica y tiene lesiones, debe aislarse hasta que todas las lesiones hayan formado una costra, las costras se hayan separado y se haya formado una capa nueva de piel sana y cualesquiera otros síntomas hayan desaparecido durante al menos 48 horas.

El aislamiento en el hogar puede modificarse a actividades esenciales fuera de la casa que no involucren entornos de alto riesgo* o contacto físico con otras personas si autorización médica cuando se cumplan **TODOS** los criterios siguientes:

1. Que todos los síntomas de fiebre o respiratorios hayan desaparecido durante al menos 48 horas; **Y**
2. Que no hayan aparecido lesiones nuevas durante al menos 48 horas; **Y**
3. Que todas las lesiones que no puedan cubrirse, como las presentes en la cara, la cabeza, el cuello o las manos, estén totalmente cicatrizadas (las costras se han caído y se ha formado una capa nueva de piel en los lugares de las lesiones).

Cuando se cumplan todos los criterios anteriores, usted puede retomar actividades limitadas fuera de su hogar tomando las precauciones siguientes:

- Cubrir todas las lesiones que aún no hayan cicatrizado con ropa o vendas
- Usar un [respirador](#) o una mascarilla bien ajustada en todo momento al estar en contacto con otras personas
- Lavarse las manos frecuentemente con jabón y agua o un desinfectante para manos a base de alcohol y evitar el contacto directo con las lesiones
- No compartir toallas u otros objetos personales con otras personas
- Evitar los ámbitos muy concurridos como bares, clubes, fiestas, saunas y casa de baños
- Evitar el contacto directo piel con piel o el contacto físico íntimo con otras personas, incluidos los besos, los arrumacos y el contacto sexual

REGRESO AL TRABAJO

Usted puede volver a trabajar en lugares de trabajo que no son de alto riesgo* cuando se cumplan todas las condiciones siguientes:

1. Que todos los síntomas de fiebre o respiratorios hayan desaparecido durante al menos 48 horas; **Y**
2. Que no hayan aparecido lesiones nuevas durante al menos 48 horas; **Y**
3. Que todas las lesiones que no puedan cubrirse, como las presentes en la cara, la cabeza, el cuello o las manos, estén totalmente cicatrizadas (las costras se han caído y se ha formado una capa nueva de piel en los lugares de las lesiones); **Y**
4. Que el empleo no involucre el cuidado o contacto físico directo con otras personas (por ejemplo, masaje terapéutico, esteticistas, trabajo sexual, etc.); **Y**
5. Que el empleo no esté en un entorno de alto riesgo*; **Y**
6. Que el trabajo virtual no sea posible.

Si no se cumplen estas condiciones para volver al trabajo, usted no debe volver a trabajar hasta que las lesiones cutáneas estén totalmente cicatrizadas y otros síntomas hayan desaparecido durante al menos 48 horas.

Las opciones de trabajo virtual y licencia con goce de sueldo deben explorarse. Para más información sobre opciones de licencia con goce de sueldo, consulte el [sitio del Departamento de Desarrollo del Empleo de California](#) y los [Beneficios de licencia | Departamento de Trabajo de los EE. UU. \(dol.gov\)](#).

Si está empleado(a) o está buscando empleo de manera activa y no puede realizar su trabajo regular o habitual durante al menos ocho días, usted puede calificar para recibir ayuda financiera del [programa de Seguro por Discapacidad del Estado de California \(SDI\)](#). Tenga en cuenta que debe estar bajo el cuidado y tratamiento de un médico/profesional con licencia, quien debe completar la parte de la certificación médica de la declaración de discapacidad.

*Los entornos de alto riesgo incluyen:

- Refugios para personas sin hogar, refugios para migrantes, refugios de emergencia e instalaciones residenciales de tratamiento contra las drogas
- Entornos de cuidado de la salud
- Instituciones penitenciarias y centros de detención estatales y locales
- Centros de cuidados prolongados, cuidados de adultos y personas de la tercera edad, y servicios en el hogar que involucren la atención física
- Entornos de guardería y preescolar que provean cuidados para niños desde la primera infancia hasta preescolar, suponiendo que existirá un contacto físico estrecho al cambiar pañales, hacer uso del baño, alimentar e higienizar a los niños y en la interacción general
- Las escuelas K-12 y otros entornos (programas antes/después de la escuela) que proveen cuidados para niños en edad escolar menores de 8 años o niños más grandes cuyo cuidado requiera un contacto físico estrecho, si las tareas laborales requieren el contacto físico directo con esos niños

Si trabaja en un entorno de alto riesgo, usted no debe volver a su lugar de trabajo hasta que todas las lesiones cutáneas hayan cicatrizado (las costras se han caído y se ha formado una capa nueva de piel en los lugares de las lesiones) y hayan desaparecido cualesquiera otros síntomas durante al menos 48 horas. Antes de regresar a un entorno de alto riesgo*, hable con su proveedor de atención médica o comuníquese con su enfermera del Departamento de Salud Pública de Sacramento County para recibir orientación.

CUIDADO EN EL HOGAR

Estos son los pasos que debe seguir mientras se encuentre aislado(a) en su hogar:

- Si tiene lesiones de consideración que no pueden cubrirse fácilmente (excluyendo las lesiones faciales), lesiones que drenan/supuran o síntomas respiratorios (por ejemplo, tos, dolor de garganta, goteo nasal), debe aislarse en una habitación o área separada de otros miembros de la familia o mascotas cuando esto sea posible.
- No salga de la casa excepto cuando deba hacerlo para recibir atención médica de control.
- Las personas no expuestas que no tengan una necesidad esencial de estar en el hogar no deben visitarlo.
- Limite su contacto con los miembros del hogar que no están enfermos.
- Evite el contacto con animales, incluidas las mascotas. Otros miembros del hogar deben cuidar a las mascotas cuando sea posible.
- Use una mascarilla desechable (quirúrgica, KF94, KN95 o N95) si está cerca de los miembros del hogar, en especial si tiene síntomas respiratorios (como tos, falta de aire, dolor de garganta). Si esto no es factible (por ejemplo, si hay un niño con MPX), otros miembros del hogar deben pensar en la posibilidad de usar una mascarilla quirúrgica cuando estén en presencia de la persona con MPX.
- Use guantes desechables para el contacto directo con las lesiones y deséchelos después de usarlos.
- Las lesiones cutáneas deben cubrirse en la mayor medida posible (por ejemplo, usando mangas largas, pantalones largos) para minimizar el riesgo de contacto con otras personas.
- Evite usar lentes de contacto para evitar la infección de los ojos.
- Evite afeitarse áreas del cuerpo donde haya lesiones, pues esto puede provocar la propagación del virus.
- Contenga y deseche la basura contaminada (como apósitos y vendas) en una bolsa plástica sellada.

Busque atención médica

Busque atención médica inmediata si sus síntomas empeoran, en especial si tiene 65 años de edad o más, si está embarazada o tiene problemas de salud como enfermedades crónicas o un sistema inmune débil.

Si no es urgente, llame antes de visitar a su médico, es probable que pueda recibir consejos por teléfono. Si visita un centro de atención médica, colóquese un tapaboca o una mascarilla antes de ingresar para proteger a las demás personas.

COMO PROTEGER A OTRAS PERSONAS

Siga los pasos adicionales que se encuentran a continuación para ayudar a evitar que la enfermedad se propague a otras personas en su hogar y su comunidad.

Sepárese de otras personas en su hogar

- Permanezca en una habitación específica y alejado(a) de otras personas en su hogar todo lo posible. Es particularmente importante mantenerse alejado(a) de las personas que tienen un mayor riesgo de contraer una enfermedad grave. De ser posible, considere la posibilidad de esas personas vivan en un lugar alternativo.
- Use un baño separado. Si esto no es posible, limpie el baño después de usarlo (vea a continuación).
- Abra las ventanas o use un ventilador o un aire acondicionado en los espacios compartidos en el hogar, si es posible, para garantizar una buena circulación de aire.
- No permita el ingreso de visitantes.
- No prepare o sirva comida a otras personas.
- Evite cuidar niños, si es posible, o use un tapaboca o mascarilla y cubra todas las lesiones si debe cuidar niños.
- No toque a las mascotas o a otros animales.

Suspenda los contactos estrechos, incluida la actividad sexual

- Evite los besos, abrazos, arrumacos, dormir en la misma cama o tener sexo u otro contacto estrecho piel con piel con otras personas.
- Falta evidencia sobre la transmisión de la MPX a través de excreciones genitales. Como medida de precaución, se recomienda abstenerse de la actividad sexual o usar preservativos durante la actividad sexual durante las 12 semanas posteriores a la cicatrización, mientras los científicos y los funcionarios de salud pública buscan comprender si el virus de la MPX permanece en el semen y/o puede propagarse a través de la actividad sexual, incluso después de que las lesiones cutáneas hayan cicatrizado.

Cubra las lesiones cutáneas no cicatrizadas si vive con otras personas

- Cubra las lesiones con ropa o con un trozo de gasa colocado en el lugar de la lesión con una cinta de primeros auxilios o una venda semi permeable (una que permita que pase el aire, pero no los fluidos), como por ejemplo Tegaderm™ con una gaza o similar.
- Use guantes para cubrir las lesiones en las manos.
- Evite que las lesiones estén en contacto con otras personas o con objetos que puedan ser usados por otras personas (ropa de cama, toallas, ropa, muebles, perillas de las puertas, juguetes sexuales, cubiertos, etc.).
- Siga las recomendaciones de su proveedor de atención médica acerca del cuidado de las lesiones.
- Busque atención médica si hay signos de una infección bacteriana secundaria, incluidos fiebre, pus o un aumento en el calor, el enrojecimiento y la hinchazón de la piel en torno a las lesiones.
- El cambio de vendas debe realizarlo la persona con MPX usando guantes desechables. Lávese las manos de inmediato después de quitarse y desechar los guantes.
- Si se precisa asistencia para limpiar o cuidar las lesiones cutáneas, incluido el vendaje, la persona que brinde ayuda debe usar, como mínimo, guantes desechables, mangas largas y una mascarilla o un respirador bien ajustado.
- Toda la ropa que entre en contacto con las lesiones durante los cambios de vendas debe lavarse inmediatamente.

- Contenga y deseche la basura contaminada (como vendas, guantes) siguiendo la [guía de los CDC](#).

Use una mascarilla cuando esté cerca de otras personas

- Usted debe usar una mascarilla desechable (quirúrgica, KF94, KN95 o N95) cuando esté cerca de otras personas (por ejemplo, en una habitación compartida o un vehículo) o mascotas y antes de ingresar a un hospital o consultorio médico.
- Si no puede usar una mascarilla (por ejemplo, porque le causa problemas para respirar), entonces las personas que viven con usted no deben estar en una misma habitación con usted. Si es preciso que ingresen a su habitación, deben usar una mascarilla desechable. Después de salir de su habitación, deben limpiarse las manos de inmediato, quitarse y desechar su mascarilla y volver a limpiarse las manos.
- Los bebés y niños menores de 2 años no deben usar tapabocas o mascarillas.

Cubra su tos y sus estornudos

Cubra su boca y su nariz con un pañuelo al toser o estornudar. Arroje los pañuelos usados en un bote de basura con bolsa. Lávese las manos inmediatamente.

Evite compartir artículos domésticos personales

No comparta platos, vasos, tazas, utensilios para comer, toallas o ropa de cama con otras personas o mascotas en su hogar. Lávelos muy bien con jabón y agua después de usarlos.

Limpie sus manos con frecuencia

Lávese las manos con frecuencia y a fondo, en especial después de sonarse la nariz, toser o estornudar, después de ir al baño y antes de comer o preparar la comida. Use jabón y agua durante al menos 20 segundos. Si no dispone de jabón y agua, límpiese las manos con un desinfectante para manos que contenga al menos un 60% de alcohol, cubriendo todas las superficies de sus manos y frotándolas hasta que se sientan secas. Use jabón y agua si sus manos están visiblemente sucias.

Ropa sucia

La ropa sucia (por ejemplo, de ropa de cama, toallas, prendas de vestir) puede lavarse en una lavadora estándar con agua caliente y detergente; puede agregarse blanqueador pero no es necesario.

- Hay que tener cuidado al manipular ropa sucia para evitar el contacto directo con material contaminado.
- La ropa sucia no debe sacudirse o manipularse de una manera que pueda dispersar partículas infecciosas.
- No coloque la ropa lavada limpia en el mismo contenedor de almacenamiento (como una cesta o bolsa de lavandería) que se usa para almacenar la ropa sucia.

Desinfección

Las superficies contaminadas deben limpiarse y desinfectarse. Los artículos de limpieza del hogar/desinfectantes estándar pueden usarse siguiendo las instrucciones del fabricante. Siga la [guía general de los CDC sobre limpieza y desinfección de entornos que no son centros de salud](#), tales como hogares y automóviles, donde pasó una cantidad de tiempo importante durante su período infeccioso.

Hable con Salud pública

Ayude a disminuir la velocidad de propagación de la MPX manteniendo una comunicación regular con su enfermera del Departamento de Salud Pública de Sacramento County y proporcionándole la información solicitada. Al proporcionarnos los nombres y la información de contacto de sus contactos estrechos, usted nos permite notificarles de manera confidencial que pueden haber estado expuestos y brindarles instrucciones para realizar un autocontrol e información sobre una posible vacunación.