

# Manténgase saludable cuando alguien con quien vive tiene hMPXV (viruela del mono)

Una persona que tenga hMPXV (también llamada viruela del mono) puede contagiar la enfermedad a las personas y mascotas que vivan con ella.

La hMPXV por lo general se contagia de una persona a otra a través del contacto cercano piel con piel. También se puede propagar a través del contacto con la ropa de cama, las prendas de vestir u otros objetos o materiales que hayan tocado las llagas de una persona que la tenga. Con menos frecuencia, se puede propagar a través de las gotitas respiratorias grandes si alguien está cerca de la persona enferma con frecuencia o por largos períodos de tiempo.

Cualquiera puede contraer hMPXV, pero algunas personas tienen un riesgo mayor de desarrollar una enfermedad grave. Esto incluye a las personas inmunocomprometidas, los niños y las personas embarazadas o que están amamantando.

**Si tiene síntomas de hMPXV o recibe un resultado positivo para el virus, estos consejos pueden ayudar a proteger a los demás en su hogar.**



## Aíslese en su hogar

Manténgase alejado de los demás en su hogar hasta que su sarpullido haya sanado y se forme piel nueva debajo de las costras, o hasta que se le hayan caído las costras. Esto por lo general toma de 2 a 4 semanas.

- Quédese en una habitación o área lejos de otros familiares, compañeros de vivienda y mascotas.
- Use una mascarilla quirúrgica si alguien está cerca de usted.
- Mantenga el sarpullido o las llagas cubiertos con prendas o vendas.
- Trate de no tocar cosas que usen otras personas de su grupo familiar, como comidas y bebidas, vajilla, control remoto del televisor, jabón y otros artículos en la ducha.
- Manténgase en casa excepto para ir a las citas médicas.
- No invite a su hogar a personas que no vivan con usted.
- Evite el contacto con animales, incluidas las mascotas.

## Consejos para cuidar de alguien con hMPXV

Si está cuidando de alguien con hMPXV:

- Trate de estar cerca de la persona enferma lo menos posible.
- Use una mascarilla quirúrgica de buen ajuste cuando esté cerca de la persona.
- Trate de no tocar ningún sarpullido ni llagas de la piel de la persona enferma.
- Use guantes si va a ayudar a la persona enferma a cambiarse de ropa o si toca toallas, ropa de cama, basura u otros artículos usados por la persona enferma.
- No duerma en la misma cama que la persona enferma.
- No comparta utensilios ni vajilla con la persona enferma. Puede usar vajilla que haya usado la persona enferma **después** de haberla lavado.
- Lávese las manos con agua y jabón, use un desinfectante para manos después de estar cerca de la persona enferma o si ha tocado su ropa de cama, prendas u otros artículos. Lávese las manos incluso si usó guantes.

## Consejos para la limpieza

- Si alguna otra persona que no sea la persona enferma va a limpiar, debe usar guantes y una mascarilla mientras limpia, incluso mientras manipula el lavado de ropa.
- Lave la ropa de cama, toallas y prendas de vestir en una máquina de lavar estándar con agua tibia y detergente. No es necesario usar lejía/cloro.
- No sacuda la ropa usada por la persona enferma. Podría esparcir por el aire pedacitos de piel o costras que pueden enfermar a otros.
- No ponga ropa sin lavar sobre las superficies de uso común como mesas o encimeras.
- Lávese las manos después de manipular la ropa sin lavar, incluso si usó guantes.
- Lave la vajilla usada por la persona enferma en un lavavajillas o con jabón para vajillas y agua tibia.
- Limpie con frecuencia las superficies de contacto con un paño con desinfectante o lejía/cloro. Esto incluye cosas como interruptores de luz, encimeras, manijas del inodoro, pomos de puertas, y grifos.
- Ponga las vendas, pañuelos, guantes y otros artículos de un solo uso en un cubo de basura con bolsa.
- Después de limpiar, lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos o use un gel para frotarse las manos a base de alcohol.

## Mascotas

Algunas mascotas pueden contraer y contagiar hMPXV. Contraen la enfermedad a través del mismo tipo de contacto cercano que las personas, lo que incluye caricias, arrumacos, abrazos, besos, compartir áreas para dormir y compartir comida. Si tiene mascotas en su hogar y alguien tiene hMPXV:

- Haga que otros miembros del hogar o amigos cuiden a las mascotas si es posible.
- Haga que la persona enferma evite el contacto cercano con su mascota, lo que incluye dormir juntos.
- Si la persona enferma debe ser quien cuida a las mascotas, cubra todo sarpullido con cuidado. Lávese las manos antes y después. Use guantes y una mascarilla de buen ajuste mientras atiende a las mascotas.
- No deje que su mascota lama ninguna de las llagas o sarpullido.

## Vigile los síntomas



**Sarpullido**  
(en todos los casos)



**Fiebre**



**Escalofríos**



**Ganglios linfáticos inflamados**



**Agotamiento**



**Dolor muscular**



**Dolor de espalda**



**Dolor de cabeza**

Todos en la casa deben mantenerse atentos a los síntomas, los que incluyen fiebre, escalofríos, dolores corporales, y nuevas llagas o sarpullido. Si desarrolla síntomas, llame a un proveedor de atención médica para que le hagan una prueba de detección. Si no tiene un proveedor de atención médica, llame a la clínica del condado de Multnomah al 503-988-3700.

Si estuvo expuesto y desea conocer las opciones para la vacuna, llame al Departamento de Salud al 503-988-3406. Visite [multco.us/hmpxv](https://multco.us/hmpxv) para obtener más información.