



Síndrome pulmonar por Hantavirus (SPH)

Última actualización: 2023-06-14

Informaciones claves

Transmisión

- Respirar orina y excrementos (heces) que se agitan en el aire.
- Tocar los ojos, la nariz o la boca después de tocar los excrementos de roedores, la orina o los nidos.
- Picadura de roedor.
- Rara vez por contacto cercano con personas enfermas con SPH (para algunos gémenes en América del Sur solamente).

Síntomas

- Cansancio, fiebre y dolores musculares.
- Tos y falta de aliento.
- Alrededor de 4 de cada 10 personas con SPH morirán.

Prevención

- Evitar que los roedores ingresen a las casas o accedan a alimentos y agua almacenada (incluidos alimentos para mascotas y animales).
- Seguir las prácticas de higiene ambiental recomendadas (por ejemplo, desechar la basura en recipientes a prueba de roedores, minimizar los posibles sitios de anidación).
- Seguir las prácticas de higiene recomendadas en la cocina (por ejemplo, limpiar los pisos y lavar los platos y utensilios de inmediato).
- Introducir la movilización social y la comunicación para el cambio de comportamiento.
- Usar equipo de protección personal (EPP) y desinfectantes cuando se limpien excrementos de roedores y materiales de anidación.
- Usar trampas para roedores dentro y fuera de las casas.
- Desinfectar adecuadamente y eliminar los roedores muertos.

Personas vulnerables

- Personas que entran en contacto con roedores portadores del virus y sus excrementos y orina.

¿Qué puedes hacer para prevenir y controlar una epidemia?

- Detecte rápidamente a las personas que están enfermas con SPH y remítalas a centros de salud.
- Aumente la movilización social y la comunicación para el cambio de comportamiento.
- Promueva el lavado de manos con jabón.
- Evite que los roedores entren en las casas o accedan al agua y a los alimentos almacenados (incluyendo alimentos para mascotas o animales).
- Use trampas para roedores dentro y fuera de las casas.
- Desinfecte adecuadamente y elimine los roedores muertos.
- Siga las prácticas de higiene ambiental recomendadas. (Por ejemplo, deseche la basura en recipientes a prueba de roedores, minimice los posibles sitios de anidación).
- Siga las prácticas de higiene recomendadas en la cocina (por ejemplo, limpie los pisos y lave los platos y utensilios de inmediato).

Cartografía y evaluación comunitaria

Haga un mapa de la comunidad y marque la información que reúna en el mapa. Registre otros detalles.

- ¿Cuándo comenzaron las personas a enfermarse con el SPH?
- ¿Cuántas personas han enfermado con el SPH? ¿Dónde?
- ¿Cuántas personas han muerto? ¿Dónde?
- ¿Cuántas personas viven en la comunidad o área afectada?
- ¿Cuántos niños menores de 5 años viven en el área?
- ¿Quiénes son y dónde están las personas vulnerables?
- ¿Cómo almacenan sus alimentos las personas en la comunidad?
- ¿Pueden las ratas u otros roedores comerlos o contaminarlos?
- ¿Cómo eliminan la basura y los residuos sólidos las personas de la comunidad?
- ¿Han establecido las autoridades un programa de control de vectores?
- ¿Los miembros de la comunidad tienen hábitos o prácticas riesgosas cuando entran en contacto con roedores vivos o muertos?
- ¿Cómo disponen de las ratas muertas las personas en la comunidad? (Por ejemplo, ¿son enterradas, arrojadas al río, quemadas?)
- ¿Hay instalaciones para lavarse las manos en la comunidad y en los centros de salud? ¿Hay jabón y agua siempre disponibles?
- ¿Dónde están las instalaciones y servicios de salud locales? (Incluir cuidadores tradicionales y comunitarios de quienes las personas buscan consejo)
- ¿Cuáles son los hábitos, prácticas y creencias de la comunidad sobre el cuidado y la alimentación de los

enfermos? ¿Las mujeres continúan amamantando a los bebés e infantes cuando están enfermos?

- ¿Existe un programa implementado de movilización social o de promoción de la salud?
- ¿Cuáles fuentes de información usan más las personas?
- ¿Hay rumores o información errónea sobre la propagación del SPH en la comunidad?

Acciones de los voluntarios

- [01. Vigilancia basada en la comunidad](#)
- [02. Mapeo comunitario](#)
- [03. Comunicándose con la comunidad](#)
- [04. Referir a centros de salud](#)
- [05. Protección y seguridad de los voluntarios](#)
- [06. Uso de equipos de protección personal \(EPP\) para enfermedades altamente infecciosas](#)
- [19. Apoyo psicosocial](#)
- [29. Promoción de la higiene](#)
- [34. Lavado de manos con jabón](#)
- [36. Control de vectores](#)
- [38. Eliminación de desechos y campañas de limpieza](#)
- [43. Movilización social para el cambio de comportamiento](#)

01. Vigilancia basada en la comunidad

Resumen

- La vigilancia basada en la comunidad ocurre cuando los miembros de una comunidad participan activamente en la detección, reporte, respuesta y monitoreo de eventos de salud en su comunidad.
- La información descubierta durante la vigilancia debe compartirse con la filial local y las autoridades sanitarias.
- La vigilancia basada en la comunidad ayuda a detectar los brotes temprano, ayuda a controlar los brotes y salva vidas.

Lo que necesita saber

- Mapee la comunidad correctamente. Debe saber dónde vive y trabaja la gente.
- Escanee a toda la comunidad haciendo visitas de casa en casa. Si la comunidad es grande, divida el trabajo en secciones o áreas más pequeñas.
- Establezca quién es vulnerable en la comunidad. Hacer esto le ayudará a identificar a las personas que tienen mayores probabilidades de enfermarse.
- Inicie la vigilancia. Esto le ayudará a comunicar mensajes e información de salud específicos, y a referir sin demora a las personas enfermas a los centros de salud.
- Recuerde que, a través de su vigilancia y su presencia en la comunidad, puede obtener información que podría ser útil para otras personas que están abordando la epidemia.
- Comunique dicha información a su filial local, a otros equipos de voluntarios y autoridades de salud. Esto se denomina «informe».
- Recuerde que los informes deben ser sistemáticos. Para evitar confusiones, todos los que informan deben seguir los mismos métodos. Hable con su filial local y con las autoridades sanitarias para averiguar qué sistema de informes funcionará mejor para su trabajo y su situación.

What you can do

- Mapear la comunidad (ver herramienta de acción 2).
- Identificar quiénes en la comunidad pueden ser vulnerables a la enfermedad.
- Familiarizarse con la enfermedad que puede estar presente en su comunidad, incluyendo sus signos y síntomas.
- Establezca equipos de vigilancia para buscar activamente a las personas enfermas.
- Asigne áreas diferentes de la comunidad para cada equipo.
- Cuando detecte personas enfermas con la patología, evalúe cuán severamente enfermos están y si necesitan ser referidos a un centro de salud (ver herramienta de acción 4).
- Si las personas enfermas pueden ser atendidas en el hogar, muestre a sus familias qué hacer y proporcióneseles información y suministros, cuando sea posible.
- Registre los casos que encuentre y comparta sus registros con los de otros equipos para construir una imagen clara de cómo se está propagando la enfermedad en la comunidad.



24. Finding sick people

02. Mapeo comunitario

Resumen

- Un mapa de la comunidad le permite conectar temas o problemas con lugares específicos y hace que la información sea fácil de ver.
- Es una buena idea crear el mapa junto con los miembros de la comunidad.
- El mapeo de la comunidad es muy útil en las epidemias porque le ayuda a ver dónde están los mayores problemas y necesidades, y a identificar los riesgos.
- El mapa puede ser utilizado para apoyar la preparación y la planificación antes de que ocurra una epidemia.

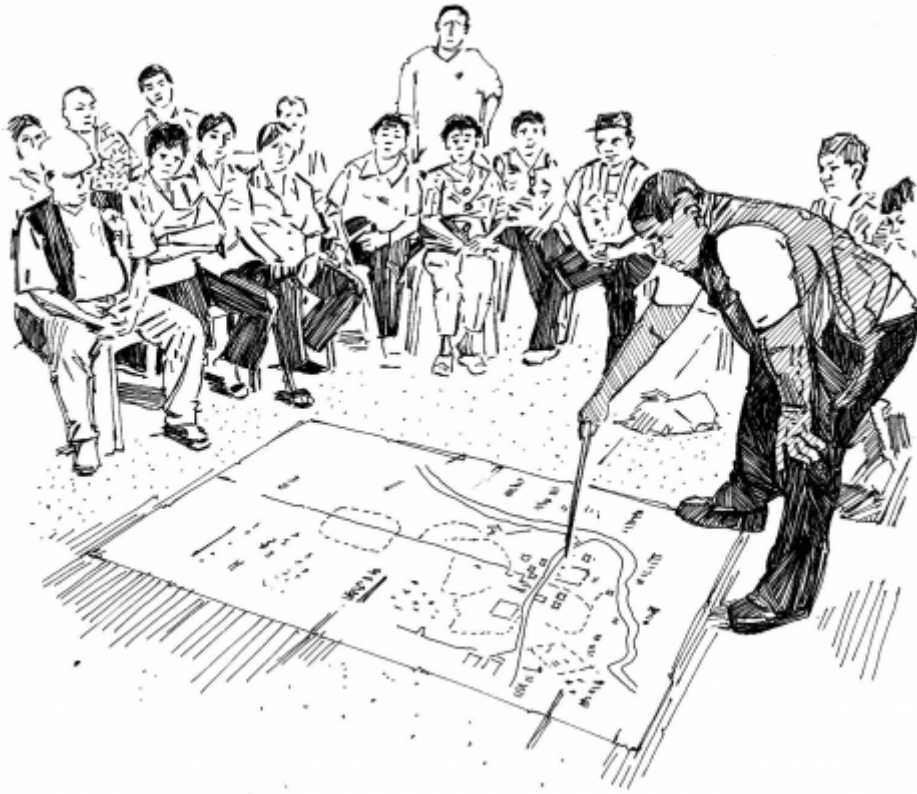
¿ Cómo hacer un mapa de la comunidad?

1. Dibuje un mapa espacial simple que muestre la comunidad y todos sus puntos de referencia clave. Debe intentar incluir:

- Toda la comunidad, concentraciones de personas, sus casas, y quien vive donde.
- Las principales ubicaciones de la comunidad (escuela, centro de salud, lugares de culto, fuentes de agua, mercados, etc.).
- La ubicación de las personas vulnerables que están en mayor riesgo. Si es posible, dónde comenzó la epidemia y cómo se está propagando.
- Peligros y riesgos para la salud.

2. Use el mapa para marcar nuevos casos y / o casos referidos. Forme equipos para cubrir ciertas áreas del mapa. Cada equipo debe averiguar lo que pueda sobre su área (cuántas personas están enfermas, quiénes son vulnerables, cuántos han sido remitidos a las autoridades sanitarias, cualquier otra información relevante). Cuando combine los mapas de diferentes equipos, usted será capaz de ver qué áreas de la epidemia está cubriendo, qué áreas puede que no esté cubriendo y los detalles de cada área. Esto le ayudará a planificar sus acciones.

3. Los mapas son a menudo más fáciles de entender que las palabras.



Haciendo un mapa en la comunidad

03. Comunicándose con la comunidad

Resumen

- Durante un brote de enfermedad es vital asegurar que las comunicaciones con la comunidad sean confiables y claras.
- Proporcionar información a la comunidad es solo el primer paso. Lo que es crítico es persuadir a las personas para que adopten prácticas más seguras y menos riesgosas que impidan la propagación de la enfermedad. Cambiar de comportamiento puede significar aceptar vacunas, lavarse las manos con jabón, usar repelente de mosquitos o aceptar estar aislado de otros para evitar contagiarlos.
- Comunicarse durante una epidemia puede ser difícil porque, si la gente de la comunidad siente pánico o no confía en las autoridades o el sistema de salud, es posible que no escuchen o crean la información que reciben de ellos. Algunas comunidades tienen fuertes creencias en la medicina tradicional o no aceptan ciertos tratamientos (incluyendo los medicamentos y vacunas) o prefieren otras formas para prevenir enfermedades. Los brotes de enfermedades pueden causar miedo profundo. Las personas también pueden estar de duelo por aquellos que están enfermos o han muerto.
- La comunicación bidireccional es, por lo tanto, crucial en una epidemia. Ponga a los miembros de la comunidad en el centro y trabaje junto con ellos para elegir las soluciones adecuadas que sean eficaces para detener la propagación de la enfermedad.

¿Cómo comunicarse en una epidemia?

En lugar de únicamente informar a la comunidad (comunicación unidireccional), utilice la comunicación bidireccional en una epidemia. Después de decir lo que tiene que decir, escuche lo que la comunidad tiene que decir en respuesta.

Comprometa e involucre a los miembros de la comunidad y a los líderes de la comunidad. Colabore con ellos para elegir y planificar soluciones adecuadas para detener la propagación de enfermedades.

Hable con los miembros de la comunidad sobre sus ideas y temores, para comprender cuánto saben sobre la enfermedad y su transmisión, y para comprender qué los motiva y qué les impide cambiar su comportamiento.

Cuando usted se comunica con una comunidad, es importante escuchar constantemente los rumores y los malentendidos que podrían estar extendiéndose. Los rumores pueden causar pánico y miedo. Bajo su influencia, las comunidades pueden perder la confianza en las autoridades de salud o en su capacidad para detener la epidemia y pueden rechazar las intervenciones que prevengan la propagación de la enfermedad.

Para movilizar a una comunidad de manera efectiva, **la comunicación necesita ser:**

- **Sencilla y corta.** La gente debe ser capaz de entender los mensajes fácilmente y poder repetirlos sin dificultad.
- **De confianza.** Presentada por personas o por un medio en el que la comunidad confía.
- **Precisa y específica.** Proporcione información correcta y precisa en todo momento. Los mensajes nunca deben confundir.
- **Enfocada en la acción.** Los mensajes deben aconsejar a los miembros de la comunidad qué hacer. No deben proporcionar montones de información sin acción.
- **Viable y realista.** Asegúrese que las personas puedan realmente llevar a cabo el consejo que les da.
- **Contextualizado.** La información debe reflejar las necesidades y la situación de la comunidad. En todos sus mensajes, tenga en cuenta los factores sociales y culturales que podrían alentar a los miembros de la

comunidad a adoptar comportamientos más seguro (como aceptar vacunas) o impedir que lo hagan.

Formas de comunicarse

Cuando se comunique con su comunidad, utilice una variedad de formas y métodos de comunicación diferentes. Considere lo que las personas preferirán y en lo que confiarán, cuál es su mensaje, quién es el grupo objetivo y qué recursos tiene. Considere:

- Visitas puerta a puerta.
- Reunirse con líderes comunitarios o religiosos, o curanderos tradicionales o parteras.
- Discusiones grupales. En estas puede usar herramientas visuales, como tarjetas ilustradas.
- Diálogos participativos. En estos se podría utilizar el ejercicio de clasificación de 3, cuadros de votación, cartografía, análisis de barreras o planificación.
- Video o películas.
- Canciones, poemas, dramas, juegos de rol o teatro.
- Anuncios de la comunidad (por ejemplo, altoparlante).
- Mensajes de texto (SMS por sus siglas en inglés) o redes sociales.
- Emisiones de radio.

Lo que puede hacer

- Inicie una conversación bidireccional con la comunidad (pregunte y escuche). Trabaje con los miembros de la comunidad para elegir soluciones para detener la propagación de enfermedades que sean apropiadas y efectivas para ellos.
- Averigüe dónde obtiene la comunidad su información de salud y en quién confían para informarlos (autoridades sanitarias, líderes comunitarios, médicos, curanderos tradicionales, líderes religiosos, etc.).
- Averigüe lo que los miembros de su comunidad saben, perciben y temen sobre la enfermedad que los amenaza. Familiarícese con cómo se propaga (transmite) la enfermedad, así como con las prácticas culturales y sociales locales. Determine qué motiva a las personas a cambiar su comportamiento y qué les impide hacerlo.
- Tenga en cuenta que una comunidad está compuesta por diferentes personas y grupos. Asegúrese de incluir a todos, especialmente a aquellos que están ocultos, estigmatizados o considerados «diferentes» debido a su religión, orientación sexual, edad, discapacidad o enfermedad, o por cualquier otro motivo.
- Escuche si hay rumores o información incorrecta. Anote cuándo y dónde se escuchó un rumor e informe de inmediato a su supervisor voluntario o al punto focal de la Sociedad Nacional. Proporcione a la comunidad datos claros y simples sobre la enfermedad y explíqueles claramente qué pueden hacer para protegerse a sí mismos y a sus familias.

04. Referir a centros de salud

Resumen

- Durante una epidemia, las personas enfermas con frecuencia no pueden ser tratadas en el hogar o por voluntarios o familiares. Requieren atención médica especializada y necesitan ir a una clínica de salud u hospital para tratamiento.

Lo que necesita saber

- Averigüe cómo puede saber cuándo una persona está gravemente enferma y necesita ser referida. Familiarícese con los síntomas de la enfermedad y sus pautas para la acción.
- Averigüe la ubicación de los centros de salud cercanos a su comunidad y a cuáles debe referir los casos graves. Averigüe la capacidad de los establecimientos de salud locales (su experiencia, número de camas, etc.) y cómo llegar a ellos. ¿Tienen ambulancias? ¿Se puede llegar a ellos por medio del transporte público?
- Hable con los profesionales de la salud y acuerde el mejor método para enviar a las personas enfermas de la comunidad a los centros de salud. Si la enfermedad es altamente infecciosa (como el Ébola o la fiebre de Marburgo), se debe organizar un transporte especial para que otras personas no se infecten.
- Al realizar la vigilancia de enfermedades, siempre tenga en cuenta la idea de referir.

Lo que puede hacer

- Conozca los síntomas de la enfermedad que está causando la epidemia y los signos que indican que los pacientes deben ser remitidos a centros de salud.
- Visite los establecimientos de salud y hable con médicos y enfermeras.
- Cuénteles sobre sus actividades y cómo planea hacer las referencias. Acepte el consejo de ellos.
- Decida qué métodos están disponibles para la referencia. ¿Hay ambulancias?
- Averigüe cómo llamarlos. ¿Hay transporte público? ¿Puede la Sociedad Nacional proporcionar transporte? ¿La gente tiene dinero para pagar el transporte?
- Cuando esté haciendo vigilancia siempre lleve consigo la herramienta relevante para la enfermedad para ayudarlo a recordar lo que debe saber sobre la patología y sus síntomas.
- Cuando refiera, siempre explique claramente a la familia correspondiente qué es la enfermedad, cuáles son sus síntomas y por qué cree que referir es necesario. Dé información sobre los servicios de salud disponibles y cómo llegar a ellos por medio de diferentes medios de transporte.



Mensajes comunitarios



24. Finding sick people

05. Protección y seguridad de los voluntarios

Resumen

- Los voluntarios trabajan en situaciones vulnerables y con personas vulnerables. Trabajar en epidemias puede ser extremadamente riesgoso porque los voluntarios también pueden contraer la patología y caer enfermos.
- Su Sociedad Nacional debería proporcionarle la protección adecuada a usted y a otros voluntarios que trabajan en las epidemias.
- Use el nivel de protección que sea apropiado para la situación en la que se encuentra.

Lo que necesita saber

- En ciertas epidemias como el Ébola, la fiebre de Marburgo, la fiebre de Lassa y la peste, se debe utilizar la protección completa siempre que realice actividades de alto riesgo. La protección total requiere el uso de equipos de protección personal (EPP). (Consulte la herramienta de acción 6 para obtener instrucciones sobre su uso.)
- En otras epidemias, al menos debe usar máscaras y guantes de látex y lavarse las manos con jabón después del contacto con un paciente. (Consulte la herramienta de acción 34 para obtener instrucciones sobre la buena higiene de las manos.)
- Debe estar capacitado para usar equipo de protección y familiarizarse con él antes de usarlo en un entorno de enfermedad real. Pruebe el equipo de antemano y aprenda a usarlo correctamente.
- Los voluntarios deben aprender medidas de prevención adicionales para uso en epidemias (y antes de estas). Estas incluyen: medidas de control de vectores (ver herramienta de acción 36), manejo seguro de animales (herramienta de acción 41), manejo de cadáveres (herramienta de acción 21), quimioprofilaxis (herramienta de acción 23) y buena higiene alimentaria (herramienta de acción 31).
- Los voluntarios deben ser vacunados (ver herramienta de acción 24).

Protegiendo a los voluntarios contra daños y obligación hacia los demás

Los voluntarios a menudo trabajan en situaciones vulnerables y con personas vulnerables. Deben ser protegidos si sufren daños o lesiones en el transcurso de su trabajo. Los accidentes pueden ocurrir, y los voluntarios pueden ser heridos o incluso perder la vida. Igualmente, los voluntarios pueden dañar a otras personas y a sus propiedades, especialmente si no han sido capacitados apropiadamente o no se les ha proporcionado el equipo adecuado.

Por lo tanto, las Sociedades Nacionales deben tener pólizas de seguro apropiadas. El seguro puede ser necesario para pagar una compensación a los voluntarios o a sus familias si resultan heridos o muertos; pagar una compensación a otros si sufren daños como resultado de acciones de voluntarios; y para cubrir gastos legales. La naturaleza de la cobertura dependerá del sistema legal en su país.

Las Sociedades Nacionales deben también proporcionar a los voluntarios los controles de salud, asesoramiento, vacunas y equipos de protección necesarios. Lo que esto incluye dependerá del contexto en el que esté trabajando y de las políticas de salud para el personal y los voluntarios de su Sociedad Nacional.

Los voluntarios deben ser informados y comprender la política de seguridad de la Sociedad Nacional y seguir las reglas y reglamentos que establece. También se le debe informar acerca de cualquier cambio en la política y se le debe solicitar que informe sobre cualquier incidente de interés.

La seguridad en la comunidad depende de los atributos personales de los voluntarios, capacitadores y otros miembros del equipo – cómo trabajan juntos y cómo trabajan con las personas de la comunidad. Los voluntarios deben ser culturalmente sensibles. Su comportamiento personal nunca debe causar ofensa. Deben mostrar integridad y nunca deben convertirse en un problema para la comunidad. Se espera un comportamiento correcto, educado e imparcial en todo momento.

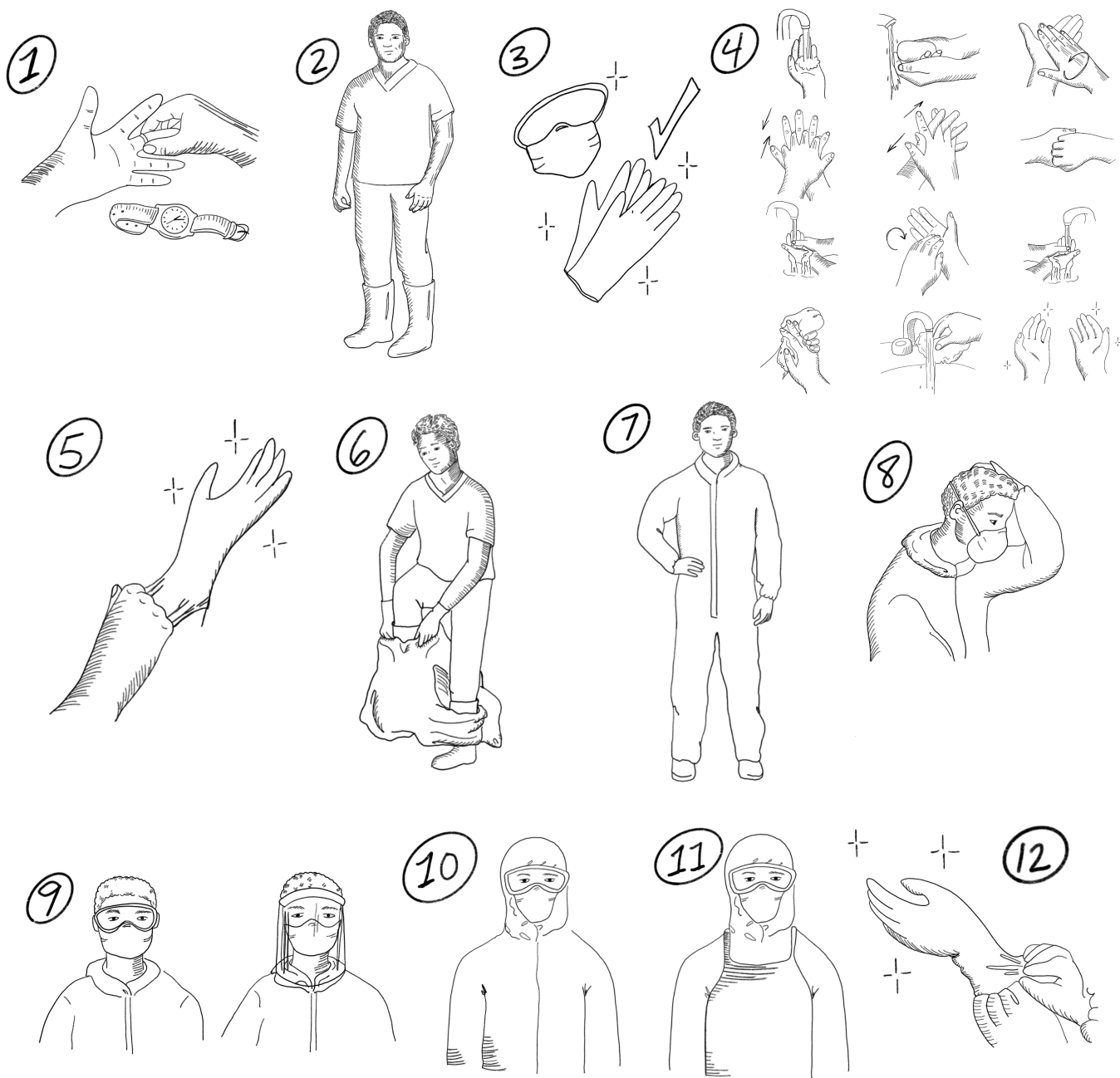


06. Uso de equipos de protección personal (EPP) para enfermedades altamente infecciosas

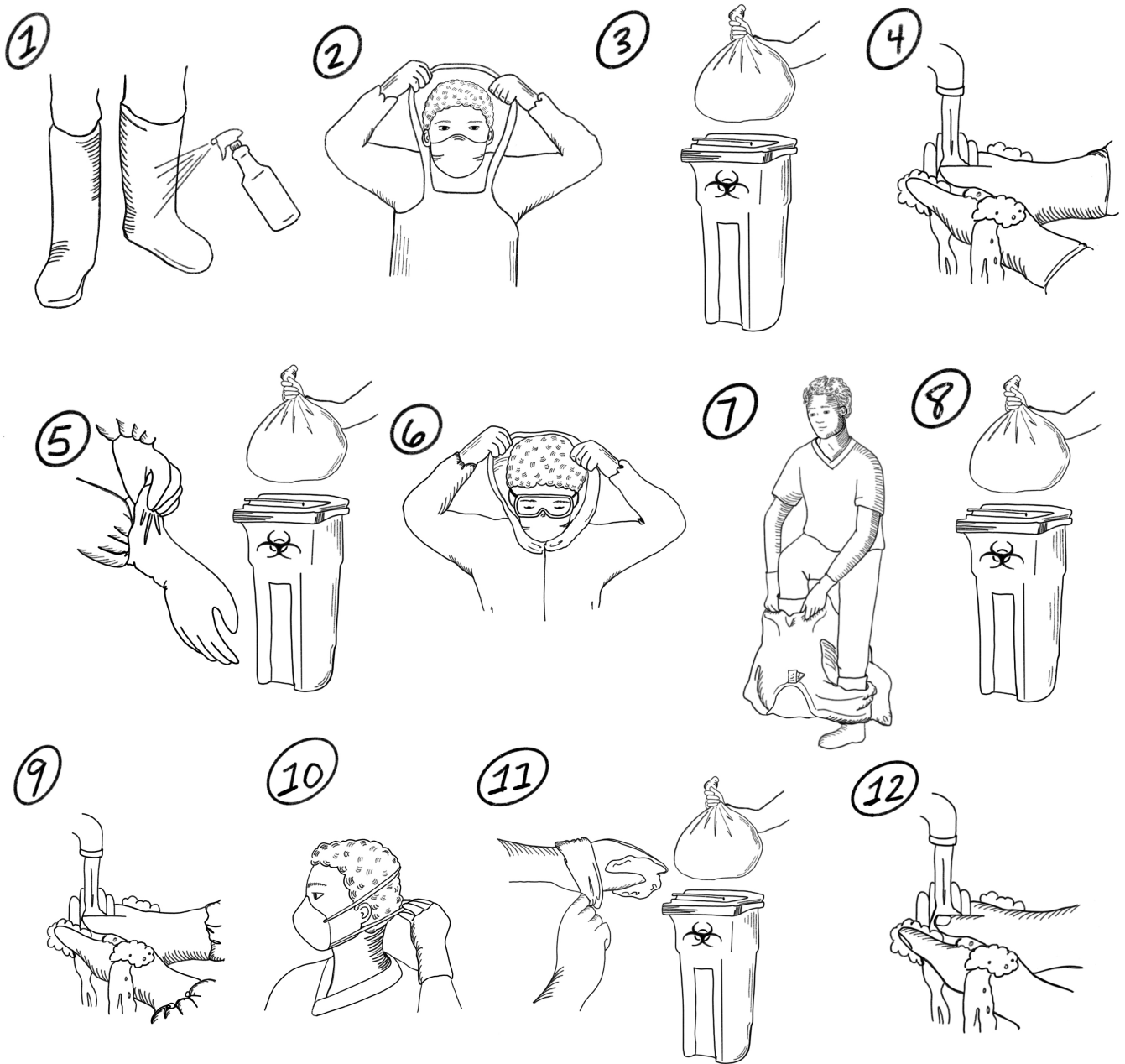
Resumen

- Cuando trabaje con ciertas enfermedades epidémicas, especialmente la fiebre de Ébola, la fiebre de Marburgo, la fiebre de Lassa y la peste, es vital que se proteja cuando toque pacientes o animales, sus fluidos corporales, o cadáveres.
- Esta herramienta le muestra cómo usar el EPP.
- Consulte la herramienta de acción 5 para obtener más información sobre la protección para los voluntarios.

Pasos para ponerse la ropa protectora



Pasos para quitarse la ropa de protección



Nota: El lavado de manos (manos enguantadas) debe realizarse antes de comenzar a quitarse la ropa protectora, entre los pasos a seguir y al final para las manos sin guantes.

Nota: Se utilizan diferentes tipos de EPP en diferentes contextos afectando los procedimientos operativos. Siempre asegúrese de haber recibido la capacitación adecuada para utilizar el tipo de EPP disponible en su contexto.

19. Apoyo psicosocial

Reacciones normales a eventos anormales

- **Emocional.** Ansiedad, pena, culpa, enojo, irritabilidad, frustración, tristeza, vergüenza, insensibilidad, pérdida de esperanza, pérdida de sentido, sensación de vacío.
- **Mental.** Pérdida de concentración, pérdida de memoria, confusión, pensamientos intrusivos, dificultades en la toma de decisiones, pensamiento desorganizado.
- **Físico.** Aumento del ritmo cardíaco, problemas para dormir, dolores (estómago, cabeza), dolor de espalda y cuello, temblores musculares y tensión, pérdida de energía, incapacidad para descansar y relajarse.
- **Social.** Tomar riesgos, comer más o menos, aumentar el consumo de alcohol o cigarrillos, agresión, retiro, aislamiento.

Apoyo psicosocial

- El término «psicosocial» se refiere a la relación dinámica entre las dimensiones psicológicas y sociales de una persona, donde las dimensiones se influyen entre sí. La dimensión psicológica incluye procesos emocionales y de pensamiento, sentimientos y reacciones. La dimensión social incluye relaciones, redes familiares y comunitarias, valores sociales y prácticas culturales.
- El «apoyo psicosocial» se refiere a las acciones que satisfacen las necesidades psicológicas y sociales de los individuos, las familias y las comunidades.
- Brindamos apoyo psicosocial para ayudar a las personas que se han visto afectadas por una crisis a recuperarse. El apoyo psicosocial temprano y adecuado puede evitar que la angustia y el sufrimiento se conviertan en problemas de salud mental más graves.

Hobfoll et al (2007) propusieron que cinco principios debieran impulsar el apoyo psicosocial durante las emergencias. Las intervenciones deben garantizar la seguridad y promover:

- Calma
- Eficacia personal y colectiva
- Conectividad
- Esperanza

Las actividades de apoyo psicosocial incluyen:

- Psicoeducación y sensibilización sobre temas psicosociales.
- Habilidades para la vida y habilidades vocacionales.
- Actividades recreativas y creativas.
- Deportes y actividades físicas.
- Restaurando los vínculos familiares.

- Espacios para niños.
- Comités comunitarios.
- Apoyo a ceremonias conmemorativas y entierros tradicionales.
- Primeros auxilios psicológicos.
- Asesoramiento laico.
- Grupos de apoyo y de autoayuda.

Primeros auxilios psicológicos (PAP)

PAP es...

- Confortar a alguien que está en aprietos y ayudarlo a sentirse seguro y tranquilo.
- Evaluar necesidades y preocupaciones.
- Proteger a las personas de un daño mayor.
- Proporcionar apoyo emocional.
- Ayudar a proveer necesidades básicas inmediatas, como alimentos y agua, una manta o un lugar temporal para quedarse.
- Escuchar a las personas, pero no presionarlas para que hablen.
- Ayudar a las personas a obtener información, servicios y apoyo social.

PAP no es...

- Algo que solo los profesionales hacen.
- Asesoramiento profesional o terapia.
- Alentar una discusión detallada del evento que ha causado la angustia.
- Pedirle a alguien que analice lo que les ha sucedido.
- Presionar a alguien para que dé detalles sobre lo que pasó.
- Presionar a las personas para que compartan sus sentimientos y reacciones ante un evento.

PAP se trata de consolar a alguien que está sufriendo y ayudarlo a sentirse seguro y tranquilo. Proporciona apoyo emocional y ayuda a las personas para abordar necesidades básicas inmediatas y encontrar información, servicios y apoyo social. Los tres principios de acción de Mirar, Escuchar y Vincular indican que la PAP es una forma de acercarse a una persona que está en aprietos, evaluar qué ayuda necesita y ayudarlo a obtener esa ayuda

MIRAR (Prestar atención a la situación)

- Establezca lo que ha estado o está sucediendo.
- Establezca quién necesita ayuda.
- Identifique riesgos de seguridad y protección.
- Identifique lesiones físicas.
- Identifique necesidades básicas y prácticas inmediatas.
- Observe las reacciones emocionales.

ESCUCHE (Preste atención a la persona)

- Preséntese.
- Preste atención y escuche activamente.
- Acepte los sentimientos de los demás.
- Tranquilice a la persona en apuros.
- Pregunte acerca de las necesidades y preocupaciones.
- Ayude a las personas en apuros a encontrar soluciones a sus necesidades y problemas.

VINCULE (Tome acción para ayudar)

- Encuentre información.
- Conéctese con los seres queridos de la persona y con el apoyo social.
- Aborde problemas prácticos.
- Obtenga servicios y otras ayudas.

La escucha activa es un componente clave de PAP

- Concéntrese activamente en lo que dice la persona afectada.
- No interrumpa ni intente asegurarles que todo estará bien.
- Haga contacto visual frecuente y asegúrese de que su lenguaje corporal indique que está escuchando.
- Toque suavemente la mano o el hombro de la persona afectada, si es apropiado.
- Tómese el tiempo para escuchar cuando las personas describen lo que sucedió.

Contar su historia ayudará a las personas a entender y eventualmente a aceptar el evento.

29. Promoción de la higiene

Resumen

- Usted promueve la higiene cuando habla con personas de su comunidad sobre higiene y saneamiento, y sobre enfermedades que pueden controlarse siguiendo las prácticas de higiene y saneamiento recomendadas. Estas enfermedades incluyen, por ejemplo, cólera, diarrea, tifoidea y hepatitis E.
- La promoción de la higiene abarca cuatro áreas principales: higiene personal, higiene doméstica (o ambiental), higiene del agua e higiene de los alimentos.

Lo que puede hacer para promover la higiene

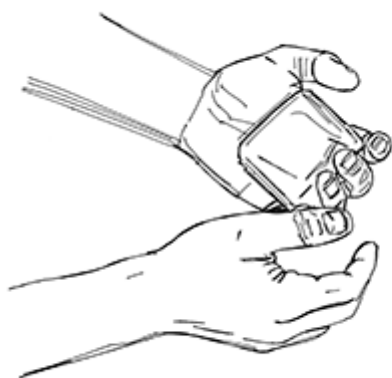
Higiene del agua	<ul style="list-style-type: none">• Si es posible, siempre use una fuente de agua protegida (como un pozo profundo de bombeo manual con una plataforma de cemento).• Trate el agua de todas las otras fuentes. Use químicos, un filtro de cerámica u otro, o hierva agua para beber y cocinar.• Cubra los recipientes de agua para que no entren polvo, insectos y roedores.• Use una taza o cuchara grande (no las manos) para servir el agua del recipiente.• Lave los recipientes de almacenamiento de agua regularmente.• Para obtener información sobre cómo mantener el agua limpia y segura, consulte la herramienta de acción 30.
Higiene alimentaria	<ul style="list-style-type: none">• Los alimentos pueden propagar gérmenes y enfermedades si no están bien cocidos o si están sucios.• Los alimentos se pueden contaminar con las manos sucias, las moscas, los utensilios sucios o el agua contaminada.• Cocine bien los productos animales , incluyendo carne y huevos, para matar gérmenes.• Lave bien las verduras y frutas con agua limpia.• Lave los utensilios (platos, tenedores, cuchillos, etc.) con agua limpia y jabón.• Use un escurridor para secar platos.• Ver herramienta de acción 31.
Higiene personal	<ul style="list-style-type: none">• Lave sus manos con jabón después de usar el baño y manipular las heces de los niños (deposiciones), y antes de preparar alimentos, comer o amamantar.• Lávese la cara todos los días con agua y jabón.• Limpie sus dientes todos los días.• Mantenga su ropa limpia.• Mantenga sus uñas cortas.• Mujeres y niñas, deben usar los materiales limpios y secos de su elección (desechables o reutilizables) cuando menstrúan. Cambie los materiales y báñese tantas veces como sea necesario. No comparta las almohadillas con nadie más.

Higiene doméstica (ambiental)

- Use una letrina y manténgala limpia. Planifique por adelantado lo que hará cuando el pozo esté lleno.
- Deseche las heces (deposiciones) de bebés y niños de manera segura, en la letrina.
- Mantenga su casa, patio y comunidad libre de desperdicios de animales y basura.
- Mantenga su comunidad y su patio trasero libres de agua estancada. (Los mosquitos se reproducen en agua estancada).
- Si no existe un servicio de eliminación de basura, entierre o queme la basura. Recicle lo más posible.

Lo que puede hacer

- Tenga una conversación con miembros de su comunidad sobre la higiene. Incluya a mujeres, líderes comunitarios, cuidadores y a los que toman las decisiones. Asegúrese de que entiendan que una buena higiene es importante y puede detener la propagación de enfermedades.
- Familiarícese con las formas en que las personas recolectan agua, almacenan alimentos y agua, se deshacen de la basura, se bañan, y usan letrinas.
- Busque hogares donde la gente esté enferma. Ayude a estos hogares a identificar prácticas riesgosas de higiene y a cambiar su comportamiento.
- Muestre a las personas de su comunidad cómo construir instalaciones sencillas para el lavado de manos, como un lavamanos tipo 'tippy-tap'.
- Sea un buen ejemplo para otros en su comunidad. Use una letrina limpia, deseche su basura, lave sus manos con frecuencia.
- Averigüe si puede trabajar con centros de salud y escuelas locales para mejorar su higiene y saneamiento. Usted podría realizar una sesión de higiene para estudiantes o maestros, o ayudar a la clínica a construir una estación de lavado de manos y letrinas externas para los pacientes.



Lave sus manos apropiadamente con jabón.



04. Storing water properly



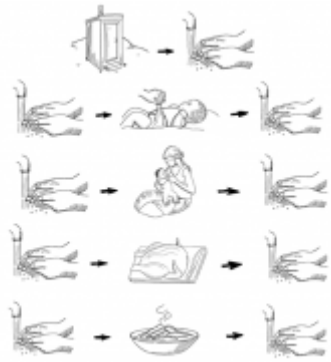
05. Using clean safe drinking water



06. Using a clean latrine



08. Washing hands with soap



09. When to wash hands



11. Cleaning up places where mosquitoes breed



12. Good food hygiene



13. Good personal hygiene



20. Collecting and disposing of rubbish

34. Lavado de manos con jabón

Resumen

- Lavarse las manos es una de las formas más importantes de prevenir la propagación de muchas epidemias, especialmente las enfermedades diarreicas.
- Lavarse las manos es fácil y todos (incluso los niños) pueden hacerlo.
- Para poder lavarse las manos, las personas necesitan agua corriente, jabón líquido o cenizas y toallas de papel.

¿Cuándo lavarse las manos?

Lave sus manos ANTES de:	Lave sus manos DESPUÉS de:
<ul style="list-style-type: none">• Preparar o ingerir alimentos.• Tratar una herida (suya o de otra persona).• Cuidar a alguien que está enfermo.• Amamantar	<ul style="list-style-type: none">• Usar el baño.• Lavar o cambiar un bebé o un infante.• Toser o estornudar.• Cuidar a alguien que está enfermo.• Entrar en contacto con una persona enferma en una epidemia (ver herramienta de acción 35).• Manipular carne cruda.• Tener contacto con animales (incluyendo mascotas).• Manejar basura o cualquier cosa que pueda estar contaminada.

¿Cómo lavarse las manos?

- Mójese las manos y frótelas con jabón o ceniza.
- Frote todas las partes de sus manos juntas entre 10 y 15 segundos.
- Use mucha fuerza (junte las manos con fuerza) y recuerde lavar todas las superficies, incluyendo el dorso de las manos y entre los dedos.
- Enjuague bien las manos para que estén libres de jabón o cenizas.
- Seque las manos con una toalla de papel. Si no hay una toalla, agítelas en el aire hasta que estén secas.



Mensajes comunitarios



08. Washing hands with soap



09. When to wash hands

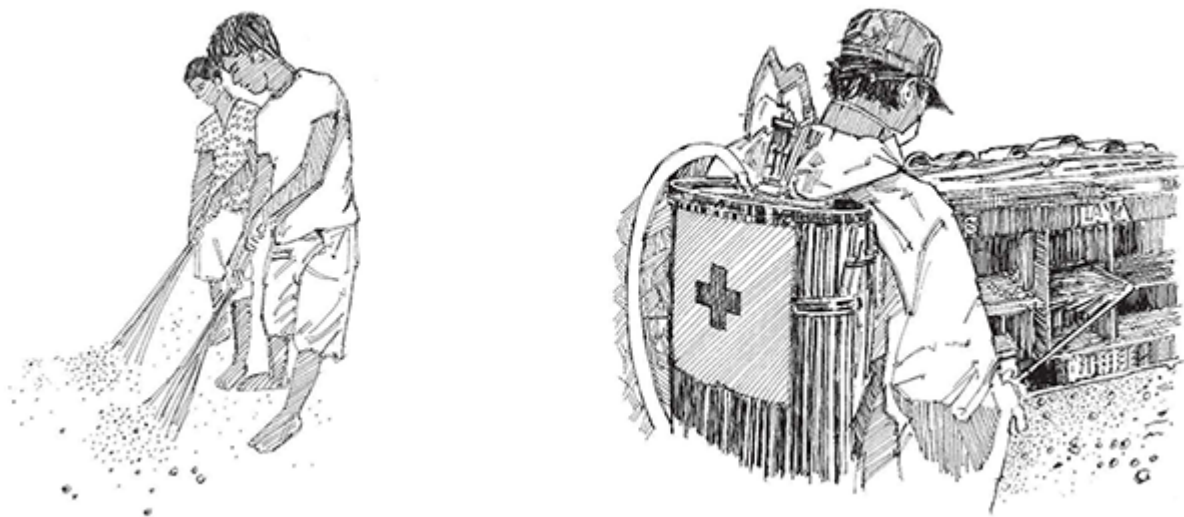
36. Control de vectores

Resumen

- Muchas enfermedades se propagan por vectores.
- Los vectores son insectos o animales que transmiten una enfermedad infecciosa a través de una picadura, o por el contacto con su orina, heces, sangre, etc.
- Los vectores incluyen mosquitos, moscas, garrapatas, roedores, cucarachas y pulgas.
- Las enfermedades transmitidas por vectores incluyen malaria, fiebre del dengue, Zika, chikungunya, fiebre amarilla, fiebre del Valle del Rift y la peste.

Como puede ayudar

- Es muy importante recordar que rociar químicos para deshacerse de los vectores puede ser peligroso, especialmente si no tiene el equipo o los materiales adecuados y no sabe cómo rociar de manera segura.
- Siempre pida a los profesionales que rocíen contra los vectores. (Solo ayude si está capacitado o es guiado por una persona bien entrenada).
- Sin embargo, los voluntarios pueden ayudar de muchas otras maneras, incluso promoviendo prácticas recomendadas de higiene y saneamiento.
- Hable con las personas de su comunidad sobre el almacenamiento adecuado de alimentos y agua, manteniendo limpios los refugios y las casas, limpiando el ambiente, usando mosquiteros por la noche y usando ropa (por ejemplo, con mangas largas) que proteja contra vectores como los mosquitos.
- Consulte la tabla en el otro lado de esta tarjeta para obtener más información sobre cómo pueden ayudar los voluntarios.



Mantenga la comunidad limpia y siempre solicite a los profesionales que rocíen contra los vectores

Principales enfermedades transmitidas por mosquitos y métodos de control

Enfermedad	Vector	Tiempo de morder del vector	Sitio de reproducción/reservorio del vector	Método primario de prevención comunitaria	Método secundario de prevención comunitaria
Malaria	Mosquito anófeles	La mayoría de las especies muerden por la noche (con notables excepciones)	Agua no contaminada	Mallas tratadas con insecticidas de larga duración; pulverización residual interior; tratamiento preventivo intermitente	Materiales tratados con insecticida; pulverización del espacio; aplicación de larvicidas
Dengue	Mosquito Aedes	Mañana, tarde	Recipientes, pequeñas piscinas, agua no contaminada	Gestión ambiental; vacunación	Aplicación de larvicidas
Chikungunya	Mosquito Aedes	Mañana, tarde	Recipientes, pequeñas piscinas	Gestión ambiental	Aplicación de larvicidas
Yellow fever	Mosquito Aedes	Mañana, tarde	Recipientes, pequeñas piscinas	Vacunación	Environmental management, larviciding

Enfermedad	Vector	Tiempo de morder del vector	Sitio de reproducción/ reservorio del vector	Método primario de prevención comunitaria	Método secundario de prevención comunitaria
Zika	Mosquito Aedes	Mañana, tarde	Recipientes, pequeñas piscinas, agua no contaminada	Gestión ambiental	Aplicación de larvicidas

Otros vectores

- Las bacterias de la peste se transmiten con mayor frecuencia por la picadura de un roedor o pulga infectada. Para prevenir la contaminación, las personas deben: almacenar alimentos y agua (incluyendo los alimentos para animales) en recipientes cubiertos a prueba de roedores; coloque una malla o cierre los agujeros en paredes y techos; elimine la basura y los desechos ambientales de alrededor de las viviendas; duerma en una plataforma elevada (no en el suelo); y use repelentes. Ver herramienta de acción 38 y el mensaje comunitario 27.



Mensajes comunitarios



04. Storing water properly



06. Using a clean latrine



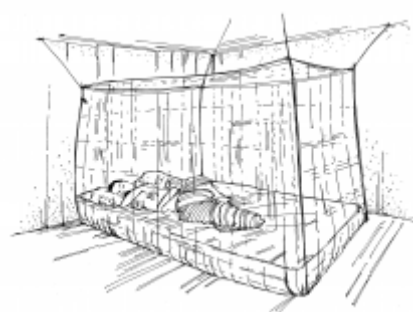
07. Protecting yourself against mosquitoes



11. Cleaning up places where mosquitoes breed



12. Good food hygiene



17. Sleeping under mosquito nets



20. Collecting and disposing of rubbish



27. Keeping rodents out

38. Eliminación de desechos y campañas de limpieza

Resumen

- La basura puede atraer roedores y crear un área de reproducción para moscas y mosquitos.
- Las heces de animales cerca de las casas y del poblado aumentan el número de moscas e insectos que transportan gérmenes, causan enfermedades y contaminan las fuentes de agua.

Lo que necesita saber

- Las heces de animales alrededor de las casas y del pueblo atraen y multiplican las moscas e insectos que transportan gérmenes, que causan enfermedades y contaminan las fuentes de agua.
- Los mosquitos (que son portadores de malaria, fiebre del dengue, chikungunya, Zika y fiebre amarilla) se reproducen en aguas estancadas.
- La basura debe ser quemada o enterrada.
- La vegetación debe ser eliminada de las orillas de los ríos y estanques cerca del pueblo.
- El área alrededor de las fuentes de agua (bombas, pozos) debe mantenerse limpia.



Dígales a los miembros de la comunidad lo importante que es mantener su comunidad limpia. Organice campañas regulares de limpieza. Incluir casas y letrinas, etc.

Lo que puede hacer

- Trabaje con los líderes tradicionales y políticos, el comité de salud del poblado y otros socios de la comunidad para decidir qué se necesita limpiar y cómo hacerlo.

- Ayude a organizar actividades en los días acordados de «limpieza».
- Pida a los líderes de la comunidad que organicen grupos de voluntarios para cada iniciativa de limpieza.
- Organice días especiales de limpieza en los que participen todos los miembros de la comunidad (dos veces al año o más a menudo si es posible).
- Organice una iniciativa comunitaria para planificar y crear un área central de eliminación de basura.

Motive y apoye a la comunidad para trabajar juntos en:

- Mantener a la comunidad libre de excrementos animales.
- Mantener a la comunidad libre de charcos y otros criaderos de mosquitos.
- Mantener a la comunidad libre de basura y desperdicios (quemándola o enterrándola).
- Limpiar las áreas alrededor de las fuentes de agua (como bombas y pozos).
- Crear y mantener canales de drenaje de agua alrededor de las fuentes de agua.



Asegúrese de eliminar los residuos de manera adecuada. Esto ayudará a proteger a la comunidad de los gérmenes.

Mensajes comunitarios



07. Protecting yourself against mosquitoes



17. Sleeping under mosquito nets



20. Collecting and disposing of rubbish

43. Movilización social para el cambio de comportamiento

Resumen

- Durante una epidemia, es importante trabajar con la comunidad para cambiar rápidamente las conductas de riesgo con el fin de evitar que la enfermedad se propague.
- Nuestro objetivo en una epidemia es identificar las barreras al cambio y, al trabajar con la comunidad, desarrollar una estrategia que movilice a las comunidades para que se protejan adoptando comportamientos más seguros y menos riesgosos.
- Los comportamientos más seguros pueden incluir acceder y aceptar vacunas, lavarse las manos con jabón en los cinco momentos críticos, usar repelente de mosquitos con regularidad, usar constantemente un mosquitero, o aceptar permanecer aislado de los demás mientras se esté enfermo.

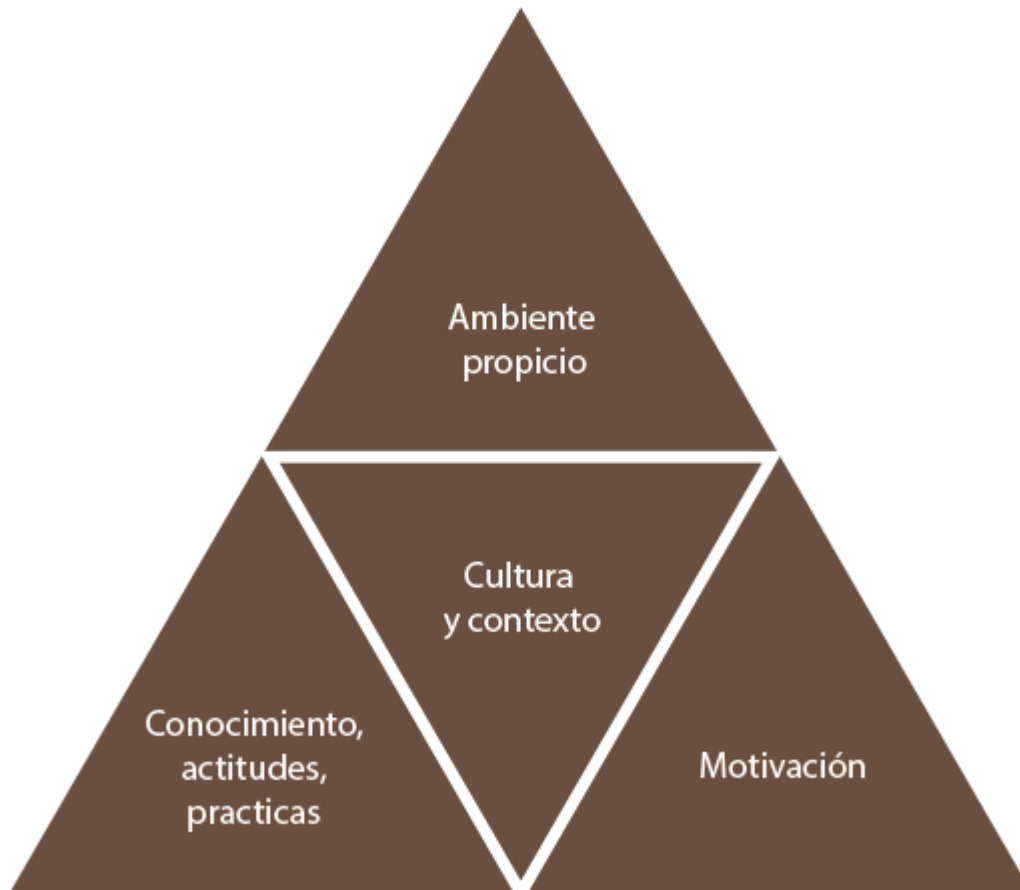
Lo que necesita saber

- Las personas de su comunidad deben participar en los esfuerzos para cambiar su comportamiento. El miedo, la aflicción, las normas sociales, las creencias culturales y religiosas, las prácticas tradicionales y la información errónea influyen en el comportamiento y deben tenerse en cuenta cuando se planifican las intervenciones de salud.
- El simple hecho de proporcionar información acerca de una epidemia no hará que las personas cambien su comportamiento. Considere las cinco etapas del cambio de comportamiento.
- Es importante hablar con las personas sobre sus creencias, normas, ideas y temores con respecto a la enfermedad, escuchar con atención lo que dicen y tomar en cuenta sus opiniones. Una vez que entienda lo que las personas saben, creen y hacen, puede comenzar a pensar en influir en su comportamiento. Usted puede decidir cómo compartirá con las personas la información que tenga sobre la enfermedad, sus síntomas, cómo se propaga y cómo se trata.
- Cualquier movilización social o estrategia para el cambio de comportamiento que utilice debe colocar a la comunidad en su centro, incluso cuando identifique soluciones y estrategias.

¿Qué es el cambio de comportamiento en una epidemia?

En cualquier contexto, el cambio de comportamiento involucra tres elementos. Antes de que la gente cambie su comportamiento:

1. Necesitan saber qué, por qué y cómo deben cambiar. Ellos necesitan conocimiento.
2. Necesitan tener el equipo adecuado, acceso y capacidad. Necesitan un entorno propicio.
3. Necesitan estar motivados para cambiar.



Mensajes comunitarios



23. Encouraging healthy behaviours in a community