Síndrome respiratorio por coronavirus de Oriente Medio (MERS-CoV por sus siglas en inglés)

Última actualización: 2023-06-23

Informaciones claves

Transmisión

- Contacto cercano con (incluyendo la atención) a una persona infectada por MERS.
- Contacto cercano con camellos dromedarios (árabes). (Aún no se comprende completamente cómo se propaga la enfermedad).

Síntomas

- Fiebre, tos y falta de aliento, diarrea.
- Si es grave, puede dificultar la respiración y detenerla. Los pacientes pueden necesitar ayuda respiratoria en un hospital.

Prevención

- Evitar el contacto con animales enfermos.
- Evitar consumir productos de camello crudos o poco cocidos (leche, carne, orina).
- Adoptar la etiqueta de tos.
- Usar protección personal o barreras al cuidar a una persona enferma. (máscaras, guantes).
- Lavarse las manos con jabón.
- Adoptar la movilización social y la comunicación para el cambio de comportamiento.
- Mantener a los animales bajo vigilancia.

Personas vulnerables

- Personas mayores.
- Personas con sistemas inmunes debilitados.
- Personas con enfermedades crónicas como enfermedad renal, cáncer, enfermedad pulmonar crónica y

diabetes.

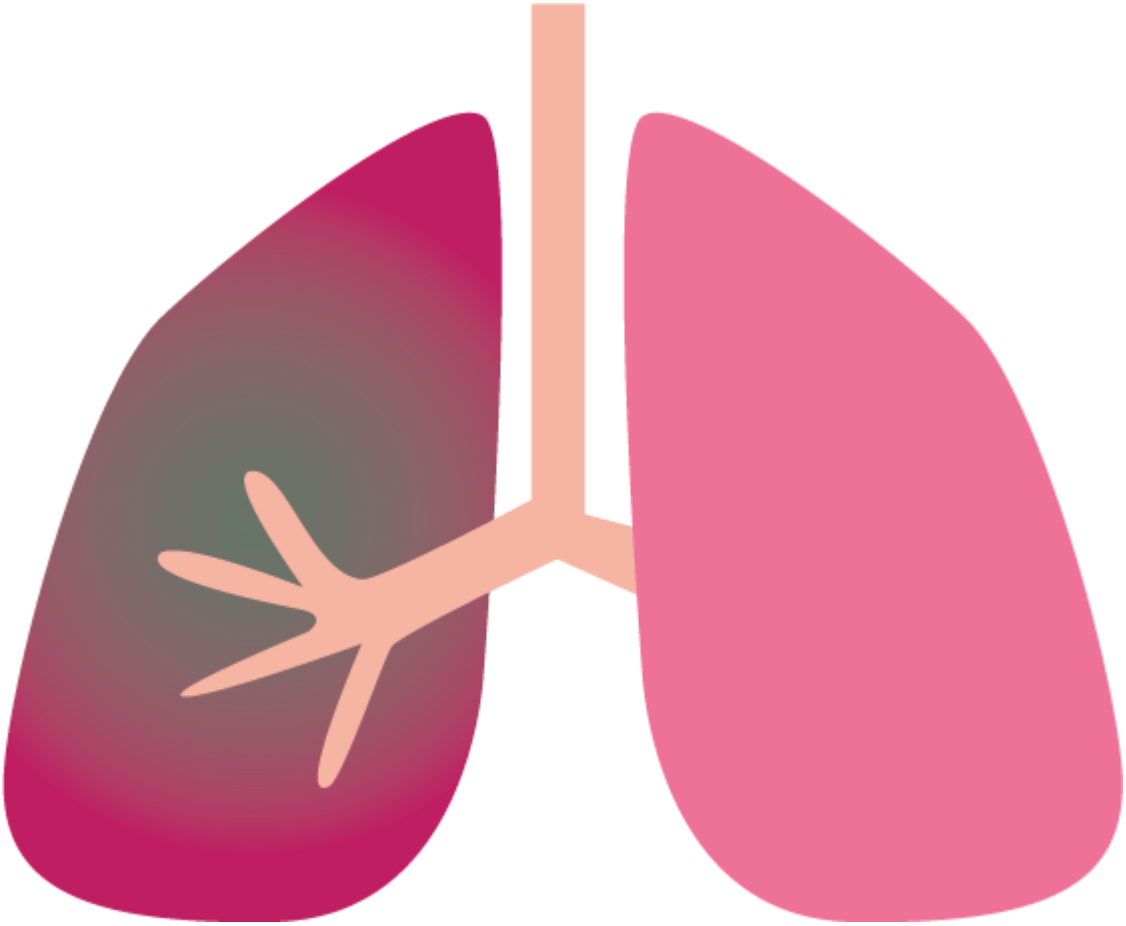
¿Qué puedes hacer para prevenir y controlar una epidemia?

- Detecte rápidamente a las personas enfermas y remítalas a los establecimientos de salud.
- Aumente la movilización social y la comunicación para el cambio de comportamiento.
- Promueva el uso de protección personal o barreras al cuidar de una persona enferma (máscaras, guantes).
- Aísle a los enfermos.
- Promueva el lavado de manos con jabón.
- Promueva la etiqueta de tos.
- Desinfecte los suministros reutilizables que se utilizan para cuidar o tratar a personas enfermas.
- Aliente a las personas a evitar el contacto con animales infectados por MERS.
- Dígales a las personas que no deben consumir productos de camello crudo o poco cocinados (leche, carne).
- Promueva la vigilancia animal.

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 MERS?
- ¿Cuántas personas han enfermado de MERS? ¿Dónde?
- ¿Cuántas 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?
- ¿Quién está más afectado por MERS?
- ¿Se sabe de áreas o mercados con animales que están infectados por MERS? ¿Dónde están?
- ¿Cuáles son los hábitos, prácticas y creencias de la comunidad sobre el manejo y la matanza de animales, especialmente animales enfermos o muertos?
- ¿Las personas cocinan bien la carne y hierven la leche y antes de consumirlas?
- ¿Hay instalaciones para lavarse las manos en la comunidad, en mercados de animales y otras zonas donde se junta el ganado? ¿El agua y el jabón están 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?
- ¿Existe un programa implementado de movilización social o de promoción de la salud?
- ¿Qué fuentes o canales de información utilizan más las personas?
- ¿Hay rumores o información errónea sobre la propagación del MERS 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
- 20. Aislando personas enfermas
- 26. Etiqueta de tos
- 27. Albergue y ventilación
- 28. Distanciaciamiento social
- 29. Promoción de la higiene
- 31. Buena higiene alimentaria
- 34. Lavado de manos con jabón
- 35. Lavado de manos durante epidemias altamente infecciosas
- 41. Manejo y matanza de animales
- 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 proporcióneles 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.

Mensajes comunitarios

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.

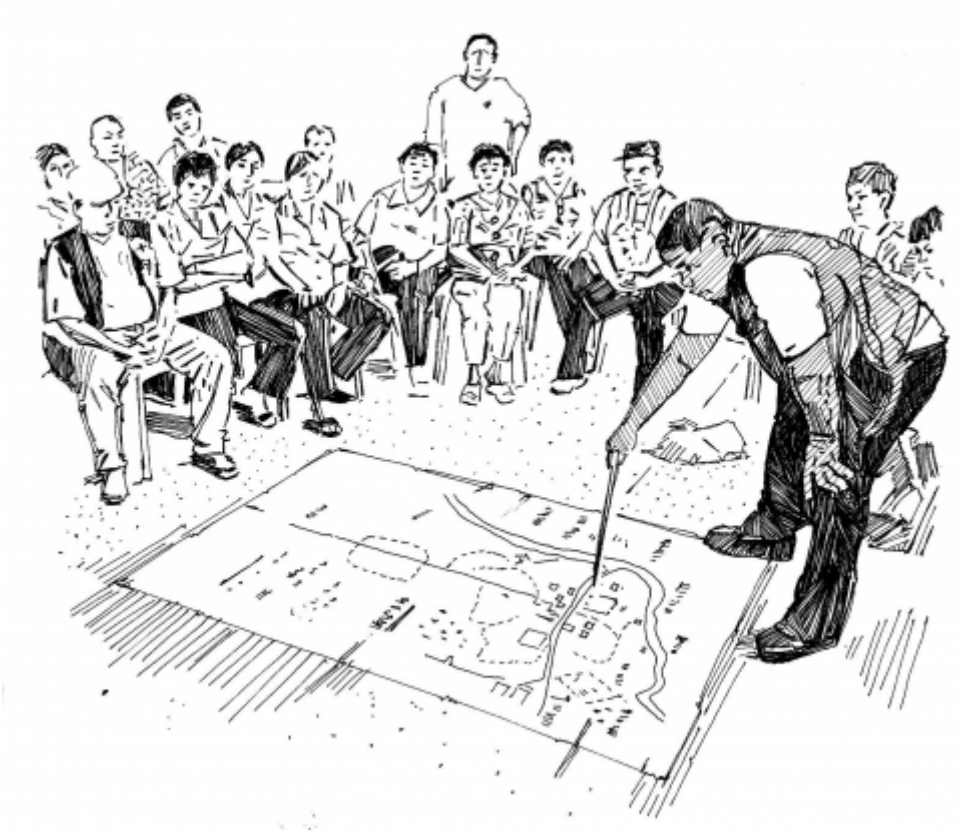
¿ Cómo hacer un mapa de la comunidad?

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 dela 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 qué 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.

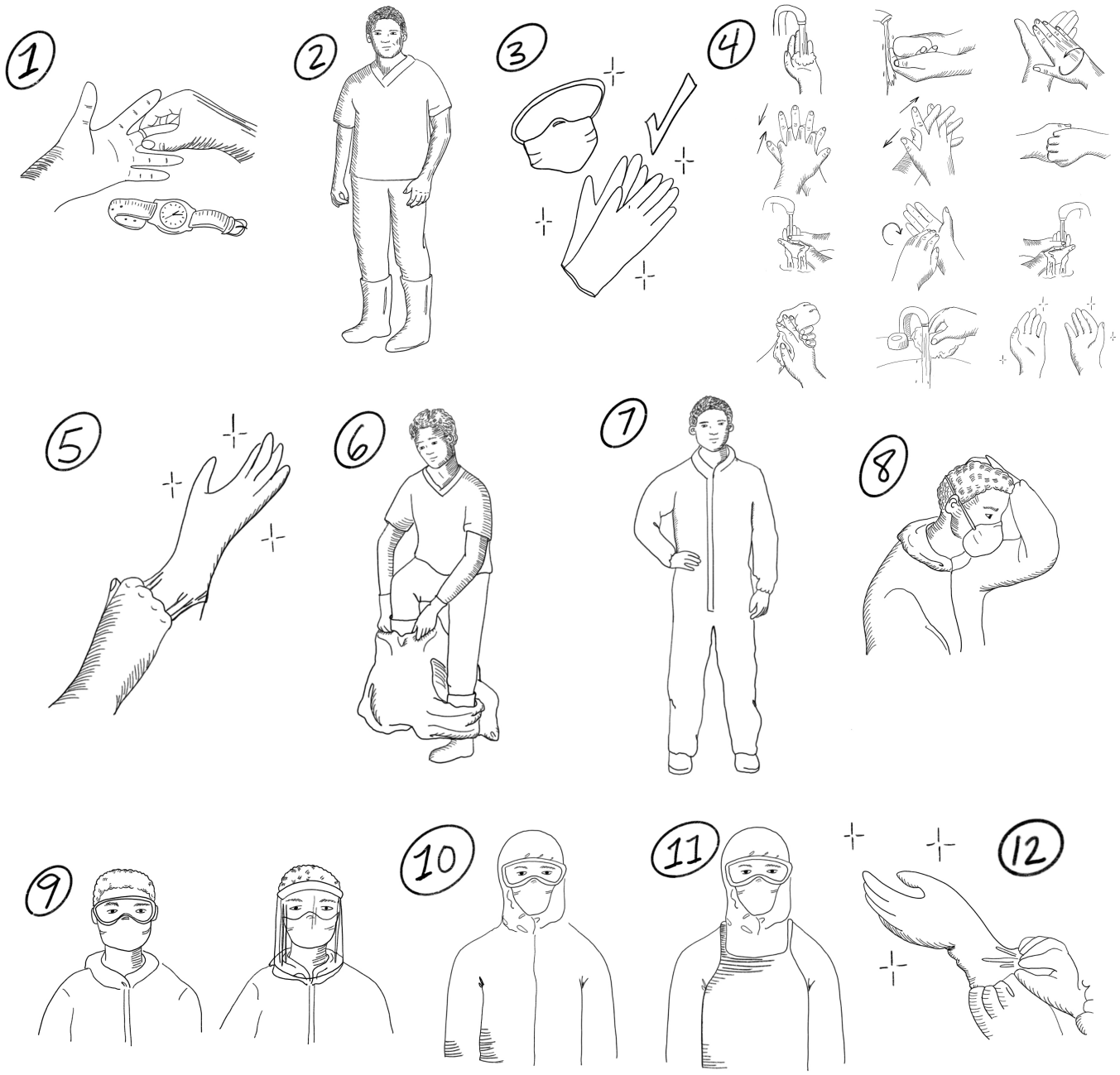
La seguridad en la comunidad depende de los atributos personales de los voluntarios, capacitadores y otros miembros del equipo – cómo trabajan juntos y cómo trabajan con las personas de la comunidad. Los voluntarios deben ser culturalmente sensibles. Su comportamiento personal nunca debe causar ofensa. 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 ayudarle 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.

20. Aislando personas enfermas

Resumen

- Algunas enfermedades son tan peligrosas o infecciosas que es necesario aislar a las personas que están enfermas para evitar que pasen la infección a otras. El aislamiento significa separar a los que están enfermos de los que están sanos.
- Aislar a los pacientes no es encarcelamiento; no se hace por la fuerza y debe llevarse a cabo con su consentimiento. Usted necesita explicar a los pacientes y sus familias por qué es necesario el aislamiento

Lo que necesita saber

- En los casos de fiebre de Ébola, fiebre de Marburgo, fiebre de Lassa, peste,viruela del simio y MERS, puede ser necesario mantener a las personas enfermas lejos de los demás para limitar la propagación de la enfermedad.
- En tales casos, una persona (que debe estar protegida adecuadamente) cuida al paciente para reducir las posibilidades de infección. Esto se llama «enfermería con barrera de protección».
- Esta persona proporciona cuidados, comida y agua, y se comunica con el paciente.

Lo que puede hacer

- Si se decide que el aislamiento y la enfermería con barrera de protección son necesarios, usted continuará la vigilancia activa como voluntario, en busca de casos de la enfermedad (consulte la herramienta de acción 1).
- Cuando se detectan casos, se debe explicar la necesidad de aislamiento a los enfermos y a sus familias. Esto no se hace por la fuerza y los deseos de la familia deben ser respetados. Si explica que el aislamiento protege a otros, incluyendo los miembros de la familia del paciente, puede ser más fácil para el paciente y su familia entender por qué se propone el aislamiento.
- Aquellos que cuidan a un paciente en aislamiento se les debe mostrar cómo ayudarlo y cómo protegerse a sí mismos. Deben contar con el equipo de protección adecuado.
- Proporcione apoyo psicosocial a las familias (ver herramienta de acción 19). El aislamiento de un ser querido puede ser muy difícil, tanto para la familia como para el paciente.
- Intente evitar que el aislamiento cause estigma o rechazo social a los pacientes y sus familias. Explique a la comunidad por qué es necesario el aislamiento. Busque la ayuda de los mayores y de los líderes comunitarios para luchar contra el estigma.
- Asegúrese de que las personas en aislamiento tengan alimentos, agua y atención médica adecuados, así como ayuda para hacer frente a cualquier pérdida de medios de subsistencia.

Hable con la comunidad y los mayores para prevenir el estigma y el rechazo social.

Mensajes comunitarios

24. Finding sick people

26. Etiqueta de tos

Resumen

- No es agradable ni saludable toser en los rostros de las personas.
- La tos puede transmitir enfermedades que se transmiten en gotas o en el aire.
- Aprender a toser adecuadamente (llamado 'etiqueta de tos') es importante porque es un comportamiento más agradable para quienes le rodean y previene la propagación de enfermedades.

¿Por qué aprender la etiqueta de tos?
• Algunas enfermedades pueden transmitirse de una persona a otra en gotitas de saliva o moco o en el aire. • Esto significa que, cuando tosemos, podemos transmitir las enfermedades que tenemos a otras personas y enfermarlas. • Para evitar contagiar a otras personas, tosa de la manera recomendada, la cual no propaga gérmenes.

HACER y NO HACER

- Mucha gente tose en sus manos para detener la propagación de gérmenes.
- Esta no es una buena práctica porque, después, aún puede transmitir gérmenes al tocar cosas o estrechar la mano de otras personas. **No tosa en su mano**.
- La forma correcta de toser sin transmitir gérmenes es usar un pañuelo o su manga. Cuando tose en cualquiera de estos, es menos probable que propague gérmenes. **Tosa en un pañuelo o en su manga.**

Lo que puede hacer

- Explique la etiqueta de tos a las personas en su comunidad.
- Explique que la etiqueta de tos es importante porque ayuda a prevenir la transmisión de enfermedades que se propagan a través de gotitas transportadas en el aire.
- Muestre a las personas cómo toser correctamente y pídales que enseñen el mismo comportamiento a los demás.
- Pregunte a sus escuelas locales si les gustaría que viniera y hablara con los niños sobre la etiqueta de tos.
- Cuando hable sobre la etiqueta de tos, también enseñe a las personas sobre la higiene adecuada y a mantener una distancia prudente entre sí (vea las herramientas de acción 28 y 34).
- Haga carteles que muestren el qué hacer y no hacer para la etiqueta de tos y colóquelas en su comunidad. (Consulte la herramienta de acción 43 para obtener más información sobre las técnicas de movilización social).

Mensajes comunitarios

14. Vaccinations for children

18. Coughing correctly

27. Albergue y ventilación

Resumen

- Algunas enfermedades, incluyendo las infecciones respiratorias como el sarampión, la meningitis y la gripe, se transmiten por gotitas en el aire (tos y estornudos). En las casas que están sofocadas y mal ventiladas (con poco flujo de aire), una persona enferma puede infectar a todas las demás personas que viven en la misma casa.
- Otras enfermedades se propagan a través de agua contaminada o mala higiene, ausencia de refugio o condiciones de vida abarrotadas. El que muchas personas vivan juntas en un lugar pequeño y estrecho, puede ayudar a que una epidemia se propague más y más rápido. La falta de recipientes de agua limpia y de inodoros también puede facilitar la propagación de una enfermedad.

Lo que necesita saber

- Si los gérmenes se propagan por gotitas en el aire, como ocurre con las infecciones respiratorias, los gérmenes pueden concentrarse más en habitaciones u hogares con poca ventilación en los que una persona enferma tose o estornuda. Por lo tanto, es más probable que la persona enferma infecte a otras personas que viven en el mismo espacio.
- Para reducir el riesgo de contagiar enfermedades a otros, es una buena idea ventilar las casas. Abra las ventanas o puertas para permitir que entre el aire fresco y para que el aire viciado y viejo salga.
- Cuando muchas personas viven juntas en el mismo espacio, también pueden contagiarse de infecciones fácilmente de unos a otros. Si es posible, las personas deben tener suficiente espacio para moverse y respirar libremente.
- Siempre ventile los refugios compartidos o comunales y el alojamiento de emergencia.
- Los refugios adecuados que protegen a las personas de la lluvia, el viento, el frío y el sol también ayudan a las personas enfermas a recuperarse de enfermedades.
- Las enfermedades que se propagan a través del agua contaminada o el saneamiento deficiente

  (enfermedades diarreicas, cólera, tifoidea, hepatitis E, por ejemplo) se propagarán más fácilmente si no hay agua limpia o si los inodoros limpios y adecuados no están cerca de donde se refugian las personas.

Lo que puede hacer

- Cuando se produce un brote de enfermedades transmitidas por el aire, es importante informar a su comunidad sobre la importancia de un buena ventilación y alentarlos a que abran las ventanas y puertas regularmente.
- Aconseje a las personas que mantengan las ventanas abiertas si el clima lo permite, especialmente si están cuidando a una persona enferma.
- Cocinar con carbón o leña en un espacio cerrado (una habitación o refugio sin ventanas) puede dañar a las personas enfermas con enfermedades transmitidas por el aire. Es importante tener suficiente flujo de aire para eliminar el humo y los vapores.
- Hable con la comunidad sobre la importancia de un suministro de agua limpia, saneamiento, lavado de manos y una buena higiene de los alimentos. (Ver herramientas de acción 30, 31, 32, 33, 34 y 35).
- Cuando las personas se mudan después de un conflicto o desastre, los refugios a los que se mudan suelen ser menos buenos que aquellos a los que están acostumbrados. Ayude a las personas a tener el mejor refugio posible, que esté bien ventilado y tenga un buen suministro de agua, con letrinas e instalaciones

cercanas para la eliminación de desechos. Aliente a las personas a lavarse las manos después de ir al baño, después de limpiar a un niño y antes de preparar o comer alimentos. Aliente a las personas a lavar los recipientes de almacenamiento de agua regularmente con agua y jabón, y a mantener el área alrededor del refugio libre de basura y desperdicios de animales.

Mensajes comunitarios

22. Good ventilation

28. Distanciaciamiento social

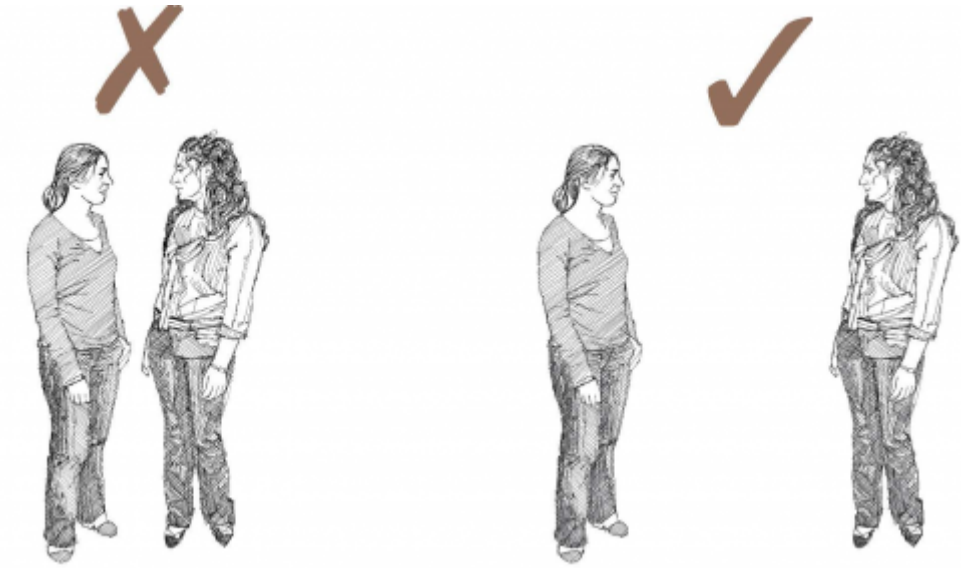
Resumen

- El distanciamiento social entre las personas es una forma efectiva de prevenir la propagación de enfermedades contagiosas.
- Por ejemplo, es probable que se pueda hacer poco para tratar a los pacientes en la primera fase de una pandemia de influenza, porque no habrá suficientes medicamentos y no habrá una vacuna disponible. Lo más importante será evitar que la influenza se propague.
- Otras enfermedades para las cuales es importante mantener un distanciamiento social entre las personas incluyen el Ébola, la fiebre de Marburgo, la fiebre de Lassa, el sarampión y otras infecciones respiratorias, la peste, el MERS y la viruela del simio.

Lo que necesita saber

- El distanciamiento social entre personas es la práctica de mantener a las personas a una distancia segura entre sí durante los brotes de enfermedades altamente contagiosas.
- El distanciamiento social entre personas es una de las mejores maneras de prevenir la propagación de enfermedades muy contagiosas.
- Para prevenir la transmisión cuando los gérmenes se propagan por gotitas al toser o estornudar, la persona enferma puede seguir la etiqueta de tos (ver herramienta de acción 26) y las personas sanas pueden mantenerse a una distancia segura de las personas enfermas y entre sí.
- Una persona que este más cerca de un metro de una persona enferma (por ejemplo, con influenza) puede enfermarse al inhalar las gotitas que expulsan cuando estornudan o tosen.
- El distanciamiento social también consiste en minimizar el contacto físico con otras personas. Cuando las personas se tocan menos, es menos probable que se transmitan gérmenes entre sí. Evite dar la mano, abrazarse o besarse en la mejilla.

Consejos para protegerse de las enfermedades que se contagian al toser o al estornudar
• En una epidemia o pandemia de una enfermedad que puede transmitirse por el aire, siempre protéjase utilizando el equipo adecuado. Use una máscara y guantes (vea las herramientas de acción 5 y 6). • Manténgase al menos a una distancia de un metro de las personas que puedenestar enfermas con el Ébola, la fiebre de Marburgo, la fiebre de Lassa, la peste, el MERS, la viruela del simio, el sarampión y otras enfermedades respiratorias. • No le dé la mano ni toque a las personas que pueden estar enfermas de influenza. Es posible que hayan tosido o estornudado en sus manos y luego puedan transmitirle los gérmenes. • En un brote de una enfermedad altamente contagiosa (por ejemplo, el Ébola), una forma de prevenir la propagación de la enfermedad es desalentar el apretón de manos o saludar a las personas con abrazos o besos. Es importante explicárselo a la comunidad, para que todos entiendan y acepten que los saludos y el comportamiento social deben cambiar durante una epidemia. • Utilice la comunicación de la movilización social para el cambio de comportamiento para informar a la comunidad sobre la importancia de mantener una distancia prudente entre las personas. Ayúdelos a actuar de una manera que evite que se enfermen (consulte las herramientas de acción 3, 29 y 43).



Mensajes comunitarios

21. Physical distancing

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	• 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	• 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	• 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.

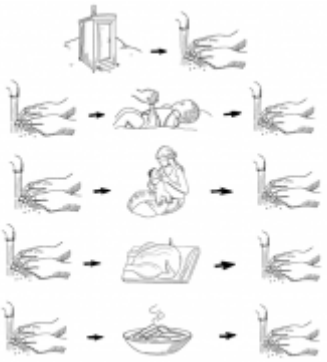
Mensajes comunitarios

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

31. Buena higiene alimentaria

Resumen

- Los alimentos pueden transportar o producir gérmenes que propagan enfermedades y enferman a las personas.
- Los gérmenes en alimentos que no están limpios o que no están cubiertos pueden ayudar a diseminar enfermedades diarreicas (incluyendo el cólera) y otras enfermedades tales como hepatitis, tifoidea y ántrax

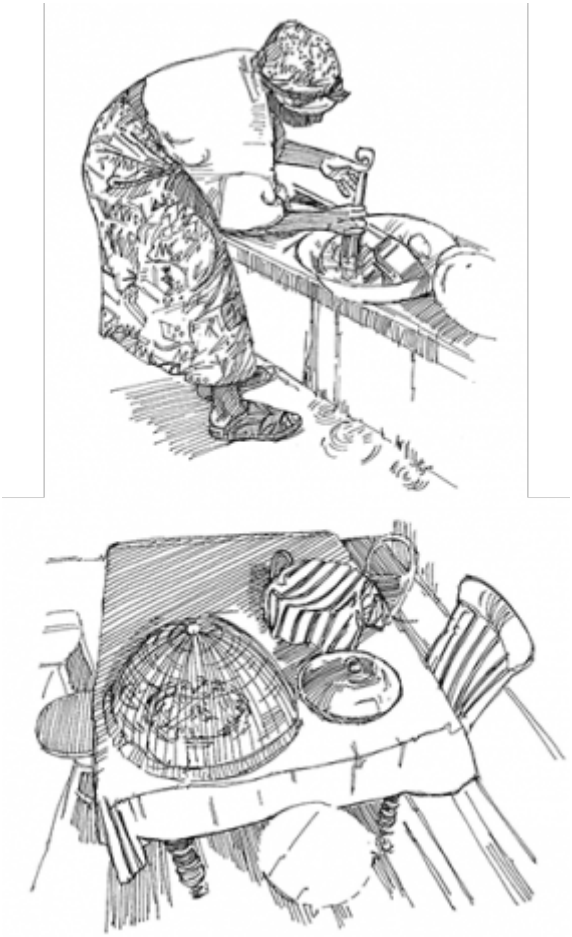
Lo que necesita saber

- Los alimentos que no están limpios, cubiertos y bien cocidos pueden contener gérmenes que causen que las personas se enfermen.
- Las personas de la comunidad pueden no saber o entender cómo se pueden contaminar los alimentos o cómo se puede propagar una enfermedad a través de los alimentos. Es importante explicar la importancia de una buena higiene de los alimentos para que las personas puedan protegerse a sí mismas y a sus familias para que no se enfermen.

Higiene alimentaria
• Lave sus manos con jabón o ceniza antes de preparar la comida. • Cocine bien todos los productos animales , incluyendo carne y huevos, para matar los gérmenes. Asegúrese de que los productos animales estén calientes todo el tiempo. • Cubra los alimentos y el agua para protegerlos de la suciedad, las moscas, otros insectos y animales. • Lave los utensilios (platos, cubiertos, etc.) con agua limpia y jabón. Use un escurridor para secar los platos. • Lave bien las verduras y frutas con agua limpia. • Si usa leña o carbón para cocinar, asegúrese de que la habitación en la que cocina esté bien ventilada.

Mensajes comunitarios

- Lave sus manos con agua y jabón antes de preparar la comida y antes y después de comer.
- Los alimentos cocidos siempre deben almacenarse adecuadamente y cubrirse para evitar la suciedad, las moscas, otros insectos y animales.
- Todos los productos animales, incluidos la carne y los huevos, deben cocinarse bien antes de comerlos, para eliminar todos los gérmenes.
- Las verduras deben cocinarse bien o lavarse bien con agua.
- Las frutas y verduras crudas deben lavarse con agua limpia.



Mensajes comunitarios

04. Storing water properly

08. Washing hands with soap

12. Good food hygiene

34. Lavado de manos con jabón

Resumen

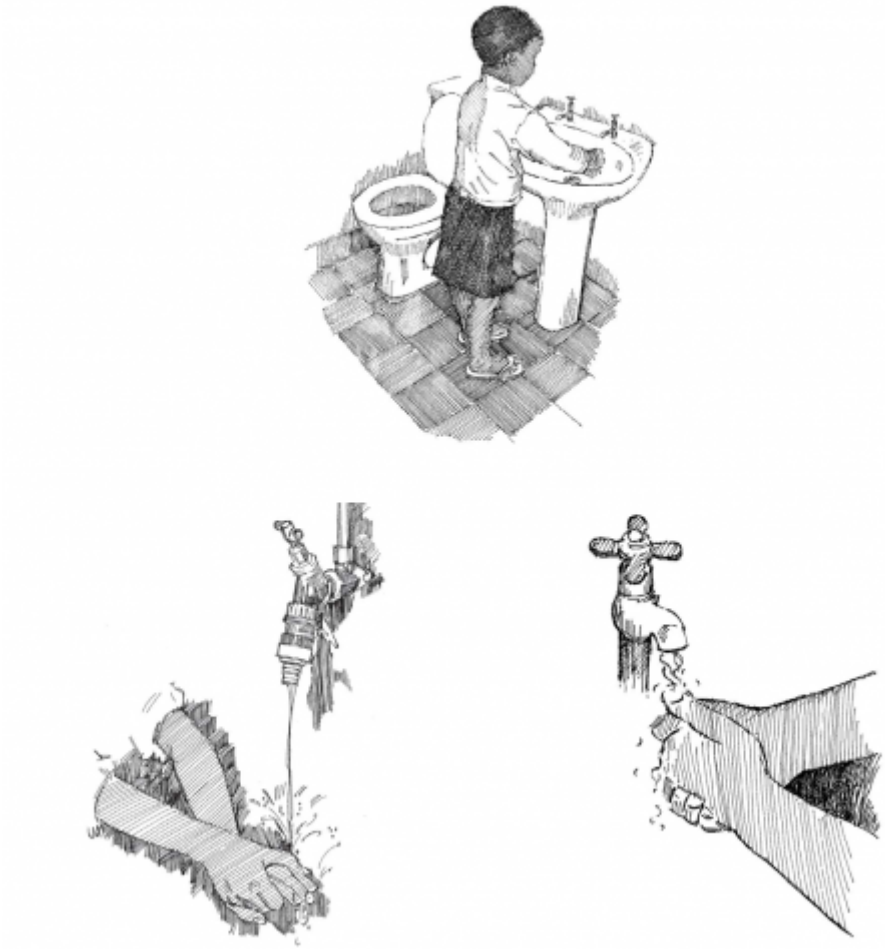
- Lavarse las manos es una de las formas más importantes de prevenir la propagación de muchas epidemias, especialmente las enfermedades diarreicas.
- Lavarse las manos es fácil y todos (incluso los niños) pueden hacerlo.
- Para poder lavarse las manos, las personas necesitan agua corriente, jabón líquido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

¿Cuándo lavarse las manos?

Lave sus manos ANTES de:	Lave sus manos DESPUÉS de:
• Preparar o ingerir alimentos. • Tratar una herida (suya o de otra persona). • Cuidar a alguien que está enfermo. • Amamantar	• 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.

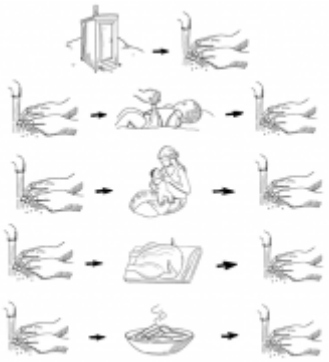
¿Cómo lavarse las manos?

- 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

35. Lavado de manos durante epidemias altamente infecciosas

Resumen

- Si no es extremadamente cuidadoso, es probable que se enferme en ciertas epidemias cuando trata de ayudar a las personas. (Consulte las herramientas de acción 5 y 6 sobre la protección de los voluntarios y el uso del EPP).
- El lavado de manos es una fuente vital de protección cuando se trata del Ébola, la fiebre de Marburgo, la fiebre de Lassa, la peste, el MERS y la viruela del simio.

¿Por qué es importante el lavado de manos y por qué el lavado de manos es diferente en las epidemias?

• Los gérmenes altamente infecciosos se propagan muy fácilmente a través de los fluidos corporales y ciertas enfermedades pueden incluso transmitirse a través de los cuerpos de las personas que están muertas.
• En tales casos se necesita un lavado de manos muy vigoroso y completo.
• Cuando se trabaja en tales epidemias, es fundamental utilizar todas las formas de protección disponibles. (Consulte las herramientas de acción 5 y 6 sobre la protección de voluntarios y el uso de equipos de protección personal).
• Cuando se lava las manos durante una epidemia, para eliminar todos los gérmenes de las manos, necesita:

- Usar jabón o un desinfectante a base de alcohol.

- Lavarse las manos como de costumbre.

- Luego lavarse bien entre los dedos.

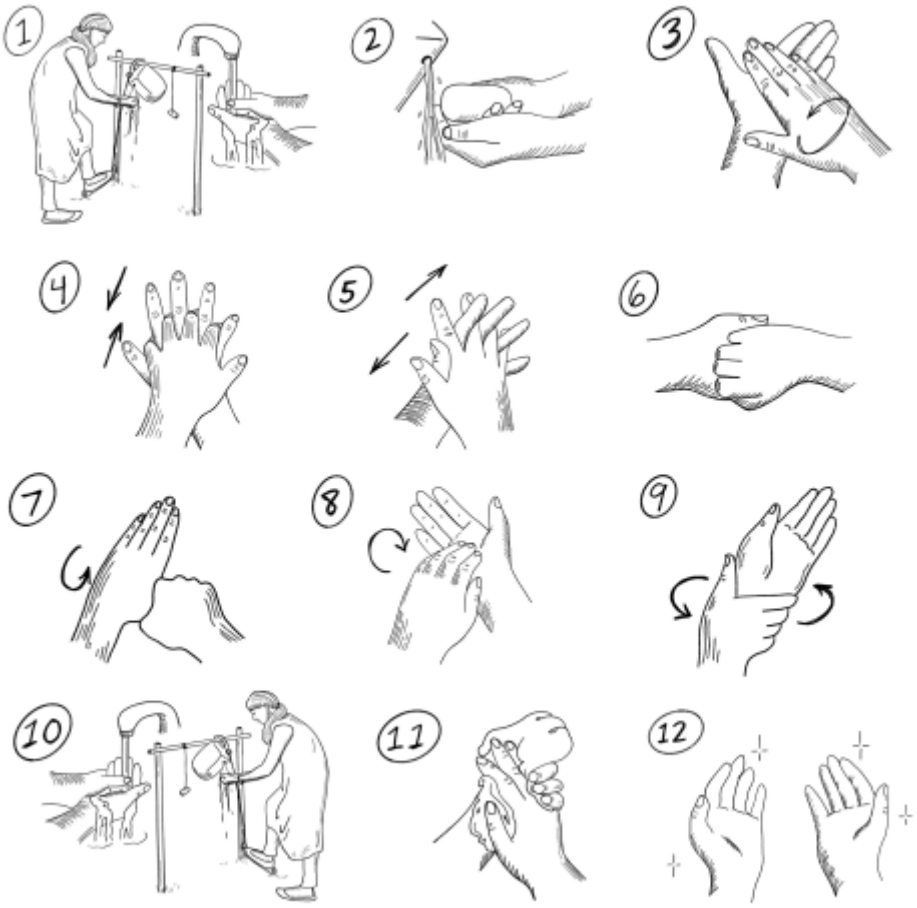
- Frotar las puntas de los dedos de las dos manos juntas.

- Lavar cada uno de sus pulgares con la otra mano.

- Frotar las puntas de los dedos de cada mano en la palma de la otra mano.

- (Vea las instrucciones en el otro lado de esta tarjeta.)

• Durante una epidemia (de una enfermedad altamente infecciosa, u otra enfermedad como diarrea o cólera, o una infección respiratoria), es una buena idea usar este método de lavado de manos cada vez que haya tocado algo que pueda transmitir una infección.



Mensajes comunitarios

10. Steps for washing hands in epidemics

41. Manejo y matanza de animales

Resumen

- Animales como el ganado, aves de corral (aves), ratas y cerdos pueden transportar y propagar gérmenes que causan enfermedades.
- Los animales pueden transportar gérmenes en sus cuerpos cuando están vivos y en su carne cuando son sacrificados para alimentarse. Los subproductos animales, como la leche o los huevos, también pueden portar gérmenes.
- Los animales que han muerto (incluyendo los fetos abortados o los que murieron durante el parto) también pueden portar gérmenes.
- Para evitar la propagación de enfermedades, es importante usar equipo de protección personal y seguir las prácticas de higiene recomendadas cuando se trata con animales vivos o muertos y sus productos derivados.

Enfermedad	Animales	Transmisión
Fiebre del valle del Rift	Ovejas, ganado. Otros animales. Señales y síntomas de animales infectados: aborto; muertes en los jóvenes.	Transmitido por picaduras de mosquitos; gotitas en el aire; la sangre de animales enfermos; los cuerpos de los animales
Gripe Aviar	Aves silvestres y domésticas (pájaros) Señales y síntomas de animales infectados: muerte o signos neurológicos; pueden no tener signos de enfermedad.	Transmitido a través de gotas en el aire plumas; y potencialmente los huevos y carne de animales infectados.
Viruela del simio	Principalmente los monos. También ratas, ardillas y perros de la pradera. Señales y síntomas en animales infectados: básicamente ninguno. Llagas en la piel, problemas respiratorios en perros de la pradera.	Transmitted by touching infected animals or their body fluids; the bite or scratch of an infected animal; the meat of infected animals.

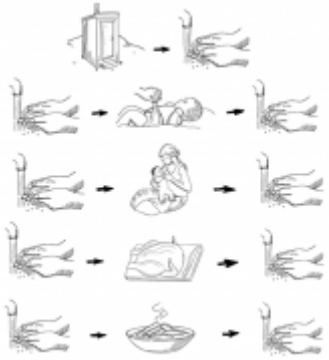
Enfermedad	Animales	Transmisión
Peste	Principalmente ratas. También conejos y perros de la pradera. Señales y síntomas en animales infectados: ninguno en los de arriba. Puede causar enfermedades en gatos y ocasionalmente en perros.	Transmitido por picadura de pulgas; gotitas en el aire; los cuerpos de animales infectados muertos.
Leptospirosis	Ganado, cerdos, roedores (principalmente ratas). Señales y síntomas en animales infectados: aborto; enfermedad hepática y renal. Ninguno en las ratas.	Transmitido por contacto (a través de un corte, ojos, boca etc.); o por la ingestión de la orina de un animal infectado.
MERS	Camellos. Señales y síntomas en animales infectados: ninguno.	Transmitido por contacto cercano con un animal o persona infectada
Síndrome pulmonar Hantavirus	Roedores (principalmente ratas). Señales y síntomas en animales infectados ninguno.	Transmitido por gotitas de orina de roedor o heces en el aire; los cuerpos de roedores infectados muertos; una mordida o rasguño.
Ántrax	Ovejas, ganado (vacas) y otros animales. Señales y síntomas en animales infectados: muerte súbita en ovinos y bovinos; hinchazón del cuello con dificultades respiratorias en cerdos, perros y gatos.	Transmitido por contacto con, o ingestión de, productos de animales infectados; esporas en el aire.

¿Cómo manejar y sacrificar animales?

Aves (pájaros)	Ovejas y vacas
• Tenga cuidado cuando tenga aves domésticas en casa: nunca permita que las aves entren en la casa. • Mantenga a las aves en un corral cerrado donde tengan suficiente espacio para deambular. • No deje que los niños jueguen donde se guardan las aves. • Cocine bien las aves de corral (carne o huevos) . • Cuando prepare carne cruda o huevos, siempre use utensilios limpios (cuchillos, tenedores) y superficies limpias. Después de cocinar, use utensilios nuevos para comer. Nunca use los mismos utensilios con los que cocina. • Cuando sacrifique y manipule aves de corral, asegúrese de protegerse. • Use guantes y gafas protectoras si es posible. • Nunca toque aves enfermas o muertas sin protección.	• Mantenga las ovejas o las vacas en un corral cerrado donde tengan suficiente espacio para deambular. • No deje que los niños jueguen donde se guardan los animales. • Cocine bien la carne • Hierva la leche antes de beberla o cocinarla. • Cuando prepare carne cruda, siempre use utensilios limpios (cuchillos, tenedores) y superficies limpias. Después de cocinar, use nuevos utensilios para comer. Nunca use los mismos utensilios con los que cocina. • Al manipular o sacrificar ovejas y vacas, asegúrese de protegerse a sí mismo. • Use guantes y gafas protectoras si es posible. • Nunca toque ovejas o vacas enfermas o muertas sin protección. • Observe el ganado y las ovejas en busca de señales de enfermedad. Si detecta alguna enfermedad, informe a las autoridades.

Mensajes comunitarios

08. Washing hands with soap



09. When to wash hands

25. Handling and slaughtering animals

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

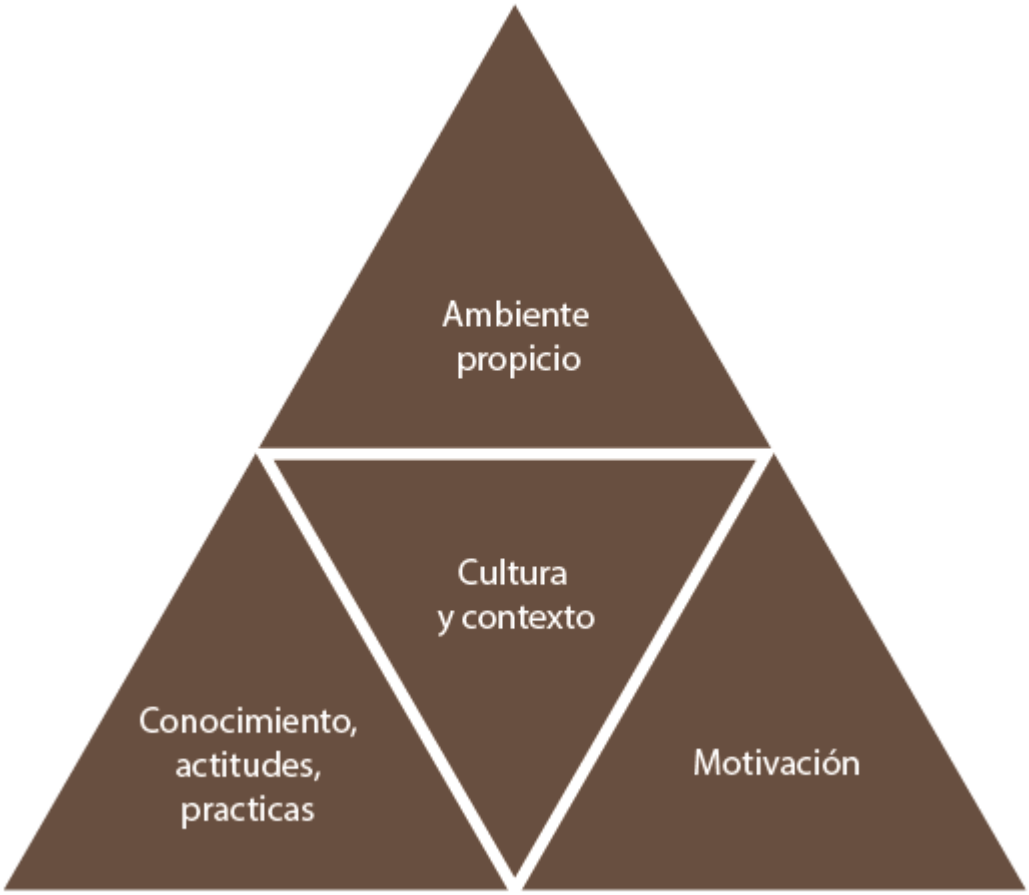
- Las personas de su comunidad deben participar en los esfuerzos para cambiar su comportamiento. El miedo, la aflicción, las normas sociales, las creencias culturales y religiosas, las prácticas tradicionales y la información errónea influyen en el comportamiento y deben tenerse en cuenta cuando se planifican 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