



Fiebre de Lassa

Última actualización: 2024-07-29

Informaciones claves

Transmisión: transmitida por animales, contacto directo o indirecto (el reservorio son las ratas)

- Contacto con alimentos o artículos domésticos contaminados con orina o heces de roedores
- Contacto con sangre, heces, vómito, saliva, sudor, lágrimas, leche materna o semen de una persona enferma de Lassa
- El contacto puede ser con objetos que hayan sido contaminados con los fluidos corporales de una persona que está enferma con Lassa (por ejemplo, ropa de cama, ropa o agujas)
- Entrar en contacto con el semen (por ejemplo, a través del sexo) de alguien que se ha recuperado de Lassa (Lassa se puede propagar a través del semen hasta tres meses después de la recuperación)

Más vulnerable a graves consecuencias

- Las mujeres embarazadas y sus bebés por nacer tienen un alto riesgo de enfermedades graves y malos resultados

Más vulnerables a contraer la enfermedad

- Personas que viven en lugares donde entran en contacto con roedores y sus desechos.
- Familiares y parientes de personas que están enfermas (o que han muerto) de Lassa
- Trabajadores de la salud que trabajan con personas enfermas de Lassa (especialmente si no se toman las precauciones adecuadas)

Síntomas generales (la mayoría de las personas infectadas con fiebre de Lassa no muestran síntomas **)**

- Fiebre (a veces)
- Debilidad y fatiga (a veces)
- Dolor de cabeza (a veces)
- Dolor de garganta (a veces)
- Dolor muscular (a veces)
- Dolor en el pecho (a veces)

- Náuseas, vómitos (a veces)
- Diarrea (a veces)
- Tos (a veces)
- Dolor abdominal (a veces)

Síntomas de Lassa grave

- Hinchazón facial
- Sangrado por la boca, la nariz, la vagina o el ano
- Convulsiones
- Agitación
- Confusión
- Inconsciencia
- Sordera

¿Qué puedes hacer para prevenir y controlar una epidemia?

Control y prevención de embalses

- Promover el uso de trampas para roedores dentro y fuera de los hogares
- Promover el uso de otras medidas de control de roedores, como tener gatos

Monitoreo de la comunidad e identificación de personas enfermas

- Identificar y aislar inmediatamente a las personas enfermas

Tratamiento y control

- Remitir inmediatamente los casos sospechosos a los centros de tratamiento.
- Apoyar el rastreo de contactos y el seguimiento de contactos.
- Brindar apoyo psicosocial a la persona enferma, sus familias y comunidades
- Apoyar prácticas funerarias y de entierro seguras y dignas para la fiebre de Lassa

Refugios y espacios seguros

- Promueva espacios seguros y evite que los roedores entren en las casas o accedan a los alimentos y el agua almacenados (incluidos los alimentos para mascotas o animales)
- Siga las prácticas de higiene ambiental recomendadas

- Deseche la basura en contenedores a prueba de roedores para minimizar los posibles sitios de anidación.
- Limpiar y desinfectar áreas donde haya evidencia de roedores
- Siga las prácticas de higiene en la cocina (por ejemplo, limpie los pisos y lave los platos y utensilios de inmediato)

Saneamiento y manejo de residuos

- Fomentar la desinfección de viviendas y otros espacios con evidencia de roedores
- Fomentar la desinfección de los hogares y otros espacios donde las personas han estado enfermas o fallecidas por Lassa
- Promover la desinfección de suministros reutilizables
- Gestión de residuos sólidos
 - Alentar a la comunidad a retirar la basura y la basura
 - Fomentar la eliminación segura de los desechos contaminados (quemándolos o enterrándolos)
 - Promover la eliminación adecuada y segura de roedores muertos

Protección e higiene personal

- Promover el lavado de manos en las comunidades y en los centros de salud con jabón, solución de cloro o desinfectante para manos
- Practicar y promover el distanciamiento social
- Promover el uso de equipo de protección personal (EPP) y desinfectantes al limpiar los excrementos de roedores y los materiales de anidación.

Higiene y seguridad alimentaria

- Desaliente a los roedores como fuente de alimento.

Mobilización social y cambio de comportamiento

- Averigüe los consejos específicos que están dando las autoridades sanitarias y otras autoridades pertinentes
 - Involucrar a la comunidad en el manejo de rumores y desinformación
 - Promover el uso de condones durante al menos tres meses después de un diagnóstico de Lassa
 - Promover la disposición segura (quemar o enterrar) de materiales contaminados
 - Promover entierros seguros y dignos (hable con su gerente para seguir los protocolos y guías nacionales)
- Modele el seguimiento de este consejo e informe a los miembros de la comunidad sobre los consejos de prácticas de salud actuales.
- Ofrecer apoyo y aliento para seguir los consejos.
 - Tratar de comprender si no se están siguiendo los consejos de prácticas de salud y por qué.
 - Con la guía de su supervisor y las autoridades de salud, trabaje con las comunidades para superar las barreras para seguir los consejos de salud y las prácticas recomendadas.

Cartografía y evaluación comunitaria

- Haz un mapa de la comunidad.
- Marque la siguiente información en el mapa:
 - ¿Cuántas personas se han enfermado de Lassa? ¿Dónde?
 - ¿Cuántas personas han muerto? ¿Dónde? ¿Cuándo?
 - ¿Dónde están los establecimientos y servicios de salud locales? (incluye curanderos tradicionales)
 - ¿De dónde obtiene la gente su agua potable?
- Registre la siguiente información en el reverso del mapa:
 - ¿Cuándo empezó la gente a enfermarse de Lassa?
 - ¿Cuántas personas viven en la comunidad afectada?
 - ¿Cuántas mujeres embarazadas viven en las áreas afectadas?
 - ¿Cómo almacenan sus alimentos las personas de la comunidad?
 - ¿Las ratas u otros roedores pueden comerlo o contaminarlo?
 - ¿Cómo eliminan la basura y los desechos sólidos las personas de la comunidad? (poner vertederos comunales en el mapa)
 - ¿Han establecido las autoridades un programa de control de embalses?
 - ¿Los miembros de la comunidad tienen hábitos o prácticas riesgosas cuando entran en contacto con roedores vivos o muertos?
 - ¿Cómo se deshace la gente de los roedores muertos? (por ejemplo, ¿se entierran, se tiran al río, se queman?)
 - ¿Qué instalaciones para lavarse las manos hay disponibles? (poner estaciones comunales de lavado de manos en el mapa)
 - ¿Tienen jabón?
 - ¿Cuáles son los hábitos, prácticas y creencias de la comunidad sobre el cuidado de las personas enfermas? Considere cualquier diferencia en los roles y responsabilidades entre hombres y mujeres.
 - ¿Cuáles son las tradiciones funerarias, los procedimientos y las prácticas funerarias de la comunidad?
 - ¿La gente de la comunidad sabe acerca de Lassa?
 - ¿Conoce la gente los principales signos de la fiebre de Lassa?
 - ¿Saben qué hacer si alguien se enferma (por ejemplo, número de teléfono para llamar, acciones a tomar)?
 - ¿La gente sabe cómo protegerse de Lassa?
 - ¿Existe un programa de movilización social o de promoción de la salud?
 - ¿Las personas en la comunidad se están distanciando socialmente? ¿Por qué? ¿Por qué no?
 - ¿Qué fuentes usan o confían más las personas para obtener información?
 - ¿Qué fuentes usan o confían más las personas para obtener información?
 - ¿Hay rumores o desinformación sobre la fiebre de Lassa? ¿Cuáles son los rumores?
 - ¿Los trabajadores de la salud, los voluntarios o las personas que han sobrevivido a la fiebre de Lassa son estigmatizados, excluidos, amenazados o acosados?

Acciones de los voluntarios

- [01. Vigilancia basada en la comunidad](#)

- 02. Mapeo comunitario
- 03. Comunicación con la comunidad
- 04. Derivación de la comunidad a centros de salud
- 05. Protección, seguridad y bienestar de los voluntarios
- 06. Equipos de protección individual (EPI) para enfermedades altamente infecciosas
- 09. Preparación de la solución de rehidratación oral (SRO)
- 19. Apoyo psicosocial (APS)
- 20. Aislar a las personas enfermas
- 28. Distanciamiento social
- 29. Fomento de la higiene
- 31. Higiene de los alimentos
- 34. Lavarse las manos con jabón
- 35. Lavado de manos en una epidemia altamente infecciosa
- 36. Control de vectores y depósitos
- 38. Campañas de eliminación y limpieza de residuos
- 41. Manipulación y sacrificio de animales
- 42. Promover el sexo seguro
- 43. Cambio de comportamiento

01. Vigilancia basada en la comunidad

Descripción general

- La vigilancia comunitaria consiste en la detección y notificación sistemáticas de sucesos significativos de salud pública (como enfermedades o muertes repentinas de personas o animales) dentro de una comunidad por parte de miembros de la comunidad y voluntarios. Se trata de una iniciativa de salud pública sencilla, adaptable y de bajo coste diseñada para complementar los sistemas de alerta temprana de posibles enfermedades epidémicas.
- Los voluntarios utilizan algo llamado "definición comunitaria de casos" para detectar y notificar signos y síntomas de posibles enfermedades, riesgos para la salud y sucesos, y apoyar en las acciones comunitarias y la respuesta de las autoridades sanitarias locales. Las definiciones de caso comunitario están diseñadas para adaptarse al idioma local y no requieren formación médica para informar sobre ellas.
- La información descubierta durante la vigilancia debe compartirse con la sucursal local y las autoridades sanitarias sobre la base del protocolo acordado.
- La vigilancia comunitaria puede llevarse a cabo junto con otras actividades sanitarias, de agua, saneamiento e higiene o de participación comunitaria en su comunidad, por lo que no es una actividad aislada, sino que resulta útil asociarla con otras actividades comunitarias.
- La vigilancia comunitaria ayuda a
 - Detección precoz de riesgos para la salud pública en la comunidad
 - Complementar los sistemas de alerta rápida, ampliándolos a la comunidad
 - Vincular la detección precoz a la actuación temprana en la comunidad

Qué hacer y cómo hacerlo

- Actividades de preparación
 - Trabajar con los supervisores en la identificación de las necesidades de la comunidad y de las prioridades en materia de enfermedades humanas, animales y medioambientales (véase la herramienta de acción [Identificación de la comunidad](#)).
 - Familiarícese con la enfermedad que puede estar presente en su comunidad, incluidos los signos y síntomas
 - Averigüe quién es vulnerable en la comunidad. Esto le ayudará a identificar a las personas más propensas a enfermar.
 - Garantizar que los mecanismos de derivación estén claros en caso de que los miembros de la comunidad enfermen y necesiten ser derivados a centros sanitarios para recibir atención.
 - Participe en actividades de compromiso con la comunidad, como cine ambulante, visitas domiciliarias, etc., para mantenerse activo y ser un recurso conocido en la comunidad.
- Reconocer
 - Detectar signos y síntomas que correspondan a riesgos para la salud humana, animal o medioambiental o a sucesos ocurridos en su comunidad, en consonancia con las definiciones de casos comunitarios.
 - Cuando detecte a personas enfermas, evalúe su gravedad y si es necesario derivarlas a un centro sanitario (véase la herramienta de actuación [Derivación a centros sanitarios](#)).
 - Registre el riesgo para la salud o el acontecimiento que haya detectado para garantizar su seguimiento.
- Informe
 - Informe a su supervisor sobre los riesgos para la salud o el evento detectado en su comunidad basándose en la metodología para la que ha sido formado (por ejemplo, SMS, llamada telefónica o aplicación móvil). *Recuerde que los informes deben ser*

sistemáticos. Para evitar confusiones, todos los que informen deben seguir los mismos métodos acordados en el protocolo y en la formación.

- A continuación, su supervisor cotejará el informe para asegurarse de que se ajusta a la definición de caso comunitario o a los requisitos de suceso inusual acordados con las autoridades sanitarias. Si coincide, el supervisor elevará la alerta a las autoridades sanitarias locales para que respondan o investiguen.
- Reaccione
 - Comenzar las actividades a nivel comunitario en función del riesgo para la salud tomando las debidas precauciones de seguridad.
 - Derivación o atención domiciliaria
 - Comunicar mensajes e información sanitarios específicos y remitir rápidamente a los enfermos a los centros sanitarios.
 - Si los enfermos pueden ser atendidos en casa, muestre a sus familias qué hacer y proporcioneles información y suministros, cuando sea posible. Utilice las "acciones de voluntariado" de la caja de herramientas de VCE correspondientes al riesgo epidémico sospechado.
- Apoyar a las autoridades sanitarias en su investigación o respuesta de seguimiento de la alerta

Recursos adicionales sobre vigilancia comunitaria: <https://cbs.ifrc.org/>

Mensajes comunitarios



24. Finding sick people

02. Mapeo comunitario

Descripción general

Un mapa de la comunidad permite relacionar cuestiones o problemas con lugares concretos y facilita la visualización de la información. Los mapas suelen ser más fáciles de entender que las palabras.

Los mapeos ayudan a:

- Identificación de riesgos y exposición al riesgo
 - Quiénes y a qué están más expuestos
 - A qué están expuestos
- Mostrar los problemas y vulnerabilidades existentes (algunos podrían agravar la amenaza actual)
- Conocer los recursos de la comunidad que podrían ser útiles para gestionar la epidemia
- Obtener información sobre otros sectores (como medios de subsistencia, refugio, etc.) que podrían verse influidos por la epidemia, o que podrían ser útiles para gestionarla
- Analizar los vínculos y las pautas de exposición y propagación de la epidemia.

Es importante crear el mapa junto con los miembros de la comunidad. Esto ayuda a las comunidades a ser activas y a ser miembros participantes en la asistencia ofrecida por la Cruz Roja/Media Luna Roja y los voluntarios.

El mapeo comunitario es especialmente útil en epidemias porque ayuda a ver dónde están los mayores problemas y necesidades y ayuda a identificar riesgos y recursos como puestos de salud, vehículos de emergencia, vías de acceso, refugios, fuentes de agua, etcétera. Los mapas pueden utilizarse para apoyar la prevención, la preparación y la respuesta a una epidemia.

Qué hacer y cómo hacerlo

Elaborar un mapa comunitario

- Si es posible, obtenga o cree un mapa digital de la comunidad. Si no se dispone de él, se puede dibujar un mapa espacial sencillo que muestre la comunidad y todos sus puntos de referencia clave. Manteniendo los principios fundamentales de la protección de datos, un mapa de la comunidad debería incluir lo siguiente
- Toda la comunidad:
 - Concentraciones de personas, sus casas, y quién vive dónde
- Los principales lugares compartidos/públicos de la comunidad
 - Tales como escuelas, centros de salud, lugares de culto, fuentes de agua, mercados, etc.
 - La ubicación de las personas con mayor riesgo (si es posible identificarlas).
 - Dónde empezó la epidemia y cómo se está propagando (si se conoce y es posible identificarla).
 - Peligros y riesgos para la salud (por ejemplo, vertederos inadecuados, grandes criaderos de vectores).

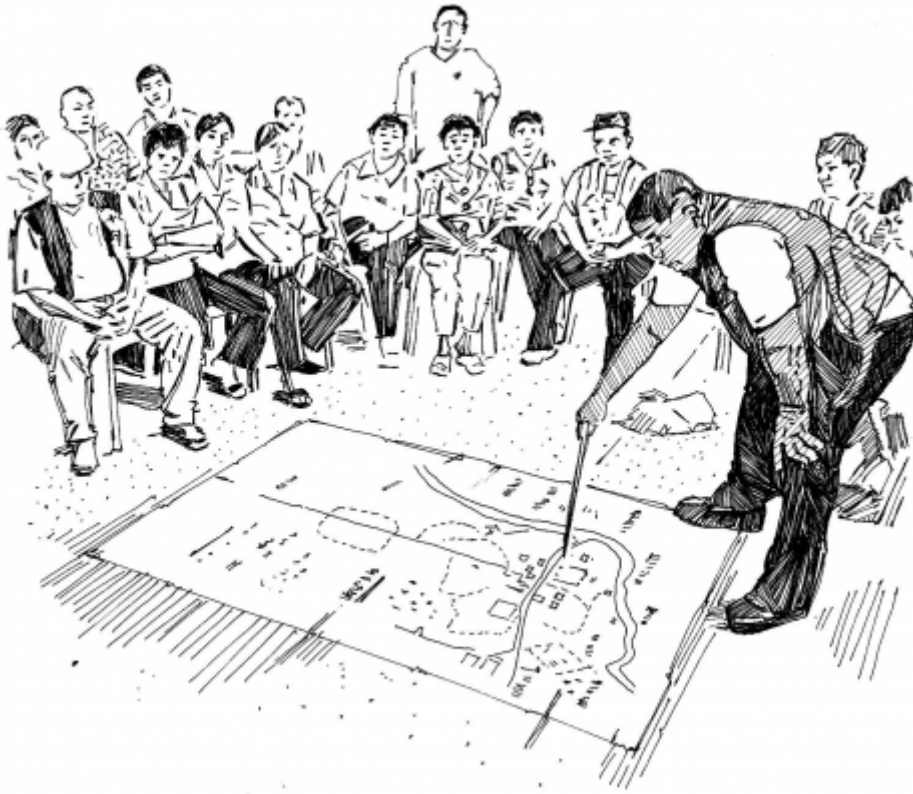
Usar un mapa comunitario

El mapa puede utilizarse para marcar casos nuevos y/o casos remitidos. Haga lo siguiente:

- Forme equipos para cubrir determinadas zonas del mapa.
 - Garantizando la participación de miembros de la comunidad, cada equipo debe averiguar lo que pueda

sobre su zona (cuántas personas están enfermas, quiénes son vulnerables, cuántas han sido remitidas a las autoridades de salud, cualquier otra información pertinente). Trabaje con su responsable para seleccionar y dar prioridad a las personas más expuestas. Para ello habrá que seleccionar geográficamente y, dentro de esas zonas identificadas, seleccionar a los más necesitados basándose en un análisis de vulnerabilidad y capacidad que incluya un análisis de género y diversidad.

- Combine los mapas de diferentes equipos. Al hacer esto, usted será capaz de ver:
 - Qué áreas de la epidemia está cubriendo, qué áreas no puede cubrir y los detalles de cada área. Esto le ayudará a planificar sus acciones. Algunas de estas acciones podrían ser: limpieza medioambiental; distribución de mosquiteras; campañas de vacunación; otras actividades asociadas a la gestión de la epidemia.



Elaborar un mapa comunitario

03. Comunicación con la comunidad

Descripción general

Comunicarse durante una epidemia puede ser difícil. Los brotes de enfermedades, especialmente los nuevos, pueden causar incertidumbre, miedo y ansiedad que pueden dar lugar a la circulación de rumores, desinformación e información errónea. Es posible que la gente no confíe en las autoridades, el sistema de salud o las organizaciones, incluida la Cruz Roja y la Media Luna Roja. Puede que no escuchen o no crean la información que reciben de personas u organizaciones en las que no confían. La gente también puede sentirse abrumada por el dolor por los enfermos o los fallecidos.

A veces, las comunidades tienen fuertes creencias que difieren de las medidas sociales preventivas y protectoras promovidas por las autoridades y los proveedores de asistencia sanitaria. Pueden creer firmemente en sus propias prácticas culturales, en la medicina tradicional o en otros métodos que podrían no resultar eficaces contra la enfermedad. Pueden no aceptar determinados tratamientos (incluidos medicamentos y vacunas).

En muchos países, los mensajes adoptan la forma de directivas y comunicación unidireccional. Sin embargo, el compromiso y la participación de la comunidad han desempeñado un papel fundamental en el éxito de las campañas de control y eliminación de enfermedades en muchos países.

Durante un brote de enfermedad, la comunicación de confianza con la comunidad es vital. Para generar confianza, es importante la comunicación bidireccional. "bidireccional" significa que los voluntarios deben *transmitir mensajes* a la comunidad y *recibir mensajes* de la comunidad. Los miembros de la comunidad deben sentirse respetados y escuchados y deben tener la oportunidad de compartir sus creencias, temores y preocupaciones. Para aceptar los mensajes de los voluntarios, los miembros de la comunidad deben poder confiar en usted y tener seguridad en lo que dice. Una vez que comprenda las creencias, temores y preocupaciones de los miembros comunitarios, podrá transmitirles mensajes veraces y precisos.

Proporcionar mensajes sanitarios coherentes, claros y fáciles de entender también ayuda a generar confianza. Dar información precisa a la comunidad es fundamental, sobre todo cuando hay que persuadir a la gente para que adopte prácticas seguras (que pueden ser diferentes de lo que harían normalmente). Algunos cambios de comportamiento que pueden promoverse son cosas como:

- Aceptar vacunas u otros tratamientos médicos
- Lavarse las manos con jabón en momentos cruciales
- Llevar equipo de protección personal
- Enterrar a los seres queridos de forma distinta a la habitual (entierros seguros y dignos)
- Practicar el distanciamiento social
- Llevar repelente de insectos o dormir bajo mosquiteras
- Aislarse de los demás para evitar infectarlos.
- Preparar los alimentos y el agua de forma diferente (a menudo limpiándolos, hirviéndolos o cocinándolos a fondo)
- Y otras medidas de salud pública recomendadas

Qué hacer y cómo hacerlo

Comunicarse en una epidemia

- Involucrar a los líderes y miembros de la comunidad
 - Averigüe de dónde obtiene la información la comunidad
 - En quién confían para que les dé información sanitaria (por ejemplo: autoridades sanitarias, líderes comunitarios o religiosos, médicos, curanderos tradicionales).
 - Trabajar con las comunidades para identificar, elegir y planificar soluciones adecuadas para detener la propagación de enfermedades
 - Hablar con los miembros de la comunidad sobre sus ideas, temores, creencias y acciones.
 - Intentar comprender cuánto saben sobre la enfermedad y su transmisión.
 - Intentar comprender las creencias y prácticas que podrían influir en la propagación de la epidemia.
 - Intentar comprender qué les motiva o les ayuda a cambiar de comportamiento.
 - Intentar comprender qué les impide cambiar de comportamiento.
- Use diferentes métodos de comunicación
 - Use comunicación bidireccional cuando sea posible
 - Cuando comprenda las creencias, los temores y las preocupaciones de la comunidad, trate de abordarlos en sus propios mensajes.
 - A veces, los métodos de comunicación unidireccionales se utilizan para difundir rápidamente mensajes de salud a un gran número de personas.
 - Los métodos de comunicación unidireccionales siempre deben ir acompañados de métodos de comunicación bidireccionales para garantizar que se conozcan y escuchen las perspectivas de la comunidad.
 - Las personas aprenden y retienen la información de manera diferente. Es importante utilizar diferentes métodos.
 - Las comunidades están compuestas por diferentes personas y grupos que pueden tener distintas preferencias o necesidades de comunicación.
 - Piense en cómo dirigirse a diferentes grupos, especialmente aquellos que están ocultos, estigmatizados o considerados "diferentes" debido a su religión, orientación sexual, edad, discapacidad, enfermedad o por cualquier otra razón:
 - Piense a dónde debe ir para llegar a ellos
 - Averigüe si confían en las mismas o diferentes fuentes que otros grupos de la comunidad.
 - Averigüe si tienen necesidades de acceso diferentes, como la traducción de idiomas.
 - A la hora de elegir los métodos de comunicación, hay que tener en cuenta lo que la gente prefiere, en lo que confía y a lo que puede acceder fácilmente.
 - Piense en las características de sus grupos destinatarios (por ejemplo, ¿tienen acceso a medios de comunicación como la radio o la televisión? ¿Saben leer si reciben folletos informativos? ¿Están acostumbrados a informarse en las redes sociales? etc.)
 - Piense en los recursos a los que tienes acceso (por ejemplo: ¿tienes acceso a la impresión de carteles? ¿Existe un lugar adecuado dentro de la comunidad donde pueda ofrecerse a responder preguntas o repartir información? etc.)
 - Piense en el contenido de su(s) mensaje(s) y en la forma más adecuada de compartir ese contenido en el contexto específico (por ejemplo, dirigiéndose a hombres y mujeres por separado).
- La comunicación debe ser:
 - **Simple y breve.** Las personas deben poder entender fácilmente los mensajes y ser capaces de recordarlos y repetirlos con precisión y sin dificultad.
 - **Confiable.** A cargo de personas de confianza de la comunidad, con un método de confianza de la comunidad (por ejemplo, radio, televisión, carteles, debates en ayuntamientos, etc.).
 - **Precisa y específico.** Proporcione siempre información correcta y precisa. Los mensajes deben ser coherentes y no deben dar lugar a confusión. Si los mensajes deben cambiar (debido a información nueva y avanzada sobre la epidemia), sea honesto y claro sobre lo que ha cambiado y por qué.

- **Centrado en la acción.** Los mensajes deben estar orientados a la acción y deben aconsejar a los miembros de la comunidad sobre lo que pueden hacer para protegerse a sí mismos y a los demás.
- **Factible y realista.** Asegúrese de que las personas tienen la capacidad y los recursos necesarios para llevar a cabo los consejos prácticos que les dé.
- **Contexto específico.** La información debe reflejar las necesidades y la situación de la comunidad concreta. En todos sus mensajes, tenga en cuenta los factores sociales y culturales que podrían animar a los miembros de la comunidad a adoptar comportamientos más seguros (como aceptar las vacunas) o impedirlos.

Diferentes formas de comunicar

Hay muchísimas formas de comunicarse con las comunidades. Los siguientes métodos de comunicación unidireccionales y bidireccionales son algunos ejemplos que puede tener en cuenta. Los métodos pueden (y deben) combinarse para garantizar la accesibilidad al mayor número posible de miembros de la comunidad.

- Métodos de comunicación unidireccionales
 - Vídeo, películas, anuncios de televisión
 - Canciones, poemas, dramatizaciones, juegos de rol o teatro.
 - Anuncios comunitarios como: anuncios por megafonía, mensajes masivos SMS, mensajes en redes sociales, emisiones de radio
 - Carteles, vallas publicitarias
- Métodos de comunicación bidireccional
- Visitas puerta a puerta
- Reuniones con informadores clave como: líderes comunitarios o religiosos; curanderos o comadronas tradicionales; profesores; ancianos, etc.
- Debates comunitarios fomentando métodos participativos como: clasificación en tres montones, gráficos de votación, mapeo, sondeo, análisis de barreras, planificación comunitaria

Preste atención a los rumores

Los rumores pueden causar pánico y miedo o promover prácticas poco seguras. Bajo la influencia de los rumores, las comunidades pueden perder la confianza en las autoridades sanitarias y pueden dejar de creer en la capacidad de detener la epidemia. A veces, los rumores hacen que la gente rechace intervenciones que podrían prevenir la propagación de la enfermedad. Los voluntarios deben:

- Escuche los rumores o la información incorrecta.
 - Anote cuándo y dónde se ha oído el rumor e informe inmediatamente a su supervisor de voluntarios o al punto focal de la Sociedad Nacional.
- Corregir el rumor
 - Dar a la comunidad datos claros y sencillos sobre la enfermedad
 - Reiterar y explicar claramente lo que pueden hacer para protegerse a sí mismos y a los demás.

04. Derivación de la comunidad a centros de salud

Descripción general

Durante una epidemia, es frecuente que los enfermos no puedan ser tratados en casa o por voluntarios o familiares. Requieren atención médica y tienen que acudir a un centro de salud u hospital para recibir tratamiento.

Al llevar a cabo actividades de prevención y control de epidemias en la comunidad, tenga siempre presente la idea de la remisión.

Una derivación comunitaria es una recomendación (a menudo hecha por un voluntario de la comunidad) para que se busquen servicios en un centro sanitario o de un profesional de la salud. Esta recomendación suele basarse en la identificación de signos de enfermedad o en el riesgo que una enfermedad supone para una persona, familia o comunidad. Una derivación comunitaria no es una confirmación de enfermedad, ni una garantía de que se vaya a administrar un tratamiento específico. El diagnóstico, y cualquier tratamiento posterior, lo determina un profesional de la salud y no el voluntario comunitario.

Qué hacer y cómo hacerlo

Identificar a las personas que deben ser derivadas

- Aprender los síntomas de la enfermedad que está causando la epidemia y los signos que indican que las personas afectadas deben ser remitidas a los centros sanitarios.
- Tenga siempre presente su propia seguridad y protección
 - Con el asesoramiento de su supervisor, averigüe cómo puede saber cuándo una persona está gravemente enferma y necesita ser derivada.

Mapa y visita de los centros de referencia

1. A menos que sólo haya un centro de remisión en la comunidad, la selección de un centro de salud al que los voluntarios envíen a los voluntarios que remiten a la comunidad debe ser realizada por un profesional de la salud que apoye a la Sociedad Nacional o trabaje en ella, y validada por los dirigentes de la Sociedad Nacional. Los voluntarios no pueden decidir por sí solos a qué establecimientos pueden enviar remisiones.
2. Una vez identificado y validado un centro de salud por la Sociedad Nacional, con el apoyo de su responsable, visite los centros de salud y hable con los médicos y enfermeros para coordinar las derivaciones.
 - Informe sobre las actividades de las filiales de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja en las que usted participa y sobre cómo esto puede llevar a que los voluntarios de las filiales entrenados en prevención y control de epidemias les remitan a la comunidad.
 - Discuta el mejor método para enviar a los enfermos de la comunidad a los centros de salud:
 - ¿Transporte público?
 - ¿Puede la gente acceder a él? ¿Pagar por él?
 - ¿Pueden utilizarlo los enfermos?
 - ¿Existe riesgo de transmisión de enfermedades a otros pasajeros?
 - ¿Servicio de ambulancia?
 - ¿Dispone el centro de salud de ambulancias?
 - La filial de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja, ¿dispone de ambulancias?

- ¿Puede la gente acceder a ellas? ¿Pagar por ellas?
- ¿Cómo se contacta con la ambulancia?
- ¿Es la enfermedad altamente infecciosa y requiere un transporte especial?
 - Si la enfermedad es altamente infecciosa (como el Ébola o virus de Marburgo), debe organizarse un transporte especial para que no haya riesgo de que otras personas no se infecten.
- Háblales de sus actividades y de cómo piensa hacer las derivaciones. Déjese aconsejar por ellos

Planificar y preparar las derivaciones

1. Planificar cómo se harán y facilitarán las derivaciones
 1. ¿Puede la Sociedad Nacional proporcionar transporte?
 2. ¿Tiene la gente dinero para pagar el transporte?
 3. ¿Exige el centro de salud notificación previa de la derivación? En caso afirmativo, ¿cómo se informará al centro de salud de la remisión?
2. Siempre lleve consigo la herramienta de enfermedad relevante cuando esté haciendo referencias basadas en la comunidad.
 1. Esto le ayudará a recordar lo que debe saber sobre la enfermedad y sus síntomas.

Hacer una derivación

1. Los voluntarios actúan en nombre de su Sociedad Nacional y deben contar con el consentimiento de la Sociedad Nacional antes de emprender actividades. Deben estar capacitados en los principios del Movimiento de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja y deben tener la capacitación y supervisión adecuadas antes de hacer derivaciones a la comunidad.
2. Los voluntarios deberán obtener el consentimiento de la persona a la que se deriva, o del tutor si se trata de un niño.
3. Los voluntarios deben trabajar para defender estos principios:
 1. Confidencialidad - Es importante mantener la confidencialidad de la información sobre los miembros de la comunidad y no hablar de la salud, la asistencia sanitaria u otros detalles privados de las personas con otras personas de la comunidad. Recuerde que las violaciones de la confidencialidad suelen producirse de forma involuntaria, por ejemplo, al comentar el trabajo del día con amigos o familiares.
 2. Respeto: es importante respetar las elecciones y decisiones de las personas, aunque no se esté de acuerdo con ellas.
 3. Seguridad - Si le preocupa la seguridad de una persona (en relación con la derivación a la comunidad o con cualquier otro aspecto de su situación), debe hablarlo con su supervisor para encontrar una solución segura, si es posible.
4. Cuando remita a un paciente, explique siempre claramente a la familia afectada cuál puede ser la enfermedad, cuáles son sus síntomas y por qué cree que es necesaria la derivación.
 1. Facilitar a la familia información sobre los centros de salud disponibles y cómo llegar a ellos por diferentes medios de transporte.
 1. Ayudar a la familia si necesita transporte especial



Mensajes comunitarios



24. Finding sick people

05. Protección, seguridad y bienestar de los voluntarios

Descripción general

Los voluntarios trabajan en situaciones vulnerables y con personas con muchas capacidades. Trabajar durante epidemias puede ser arriesgado porque los voluntarios también pueden contraer una enfermedad. Además de los riesgos físicos, puede haber riesgos para el bienestar emocional y mental de los voluntarios, debido a la naturaleza del trabajo que realizan. Es importante proteger y minimizar los efectos de estos riesgos.

Su Sociedad Nacional debe proporcionarle la protección adecuada a usted y a los demás voluntarios que trabajan durante epidemias. Su supervisor es un recurso valioso para obtener información y equipos para proteger y preservar su bienestar físico, emocional y psicosocial.

Es importante seguir las orientaciones de su supervisor y de la Sociedad Nacional y utilizar el nivel de protección adecuado para la situación en la que se encuentre.

Qué hacer y cómo hacerlo

Protegerse y proteger a los demás de las enfermedades

1. Debe familiarizarse con el equipo de protección y recibir entrenamiento para utilizarlo antes de usarlo en un entorno real de enfermedad. Pruebe el equipo de antemano y aprenda a utilizarlo correctamente.
 1. En determinadas epidemias como las de Ébola, virus de Marburgo, fiebre de Lassa y peste, debe utilizarse protección total siempre que se realicen actividades de alto riesgo. La protección total requiere el uso de equipos de protección personal (EPP). (Ver la herramienta de acción [Equipos de protección personal \(EPP\) para enfermedades altamente infecciosas](#))
 2. En otras epidemias, debe utilizar al menos mascarillas y guantes de látex y lavarse las manos con jabón tras el contacto con una persona afectada. (Ver la herramienta de acción [Lavarse las manos con jabón para obtener instrucciones sobre una buena higiene de las manos](#)).
2. Los voluntarios deben vacunarse de acuerdo con las directrices de vacunación específicas de cada país (Ver la herramienta de acción [Vacunaciones de rutina](#)).
 1. Los voluntarios deben vacunarse de acuerdo con el calendario de vacunación sistemática del país.
 2. Los voluntarios pueden optar a la vacunación durante la vacunación masiva, si procede
3. Los voluntarios deben estar atentos a su propio bienestar físico y psicosocial durante una epidemia.
 1. Los voluntarios deben estar atentos a los factores de estrés en su vida personal y laboral, y deben disponer de un plan para afrontar el estrés y los traumas de forma saludable y útil.
 1. Puede incluir técnicas de manejo del estrés que ya use, como el ejercicio, la meditación, pasatiempos, etc.
 2. Su supervisor es un recurso útil para obtener información y herramientas que le ayuden a alcanzar y mantener el bienestar psicosocial.

Comprender las medidas comunes de prevención y control

1. Los voluntarios deben aprender medidas de prevención adicionales para utilizarlas en epidemias (y antes de ellas). Entre éstas se incluyen:
 1. Medidas de control de vectores (Ver la herramienta de acción [Control de vectores](#))
 2. Manipulación segura de los animales (Herramienta de acción [Manipulación y sacrificio de animales](#))

3. Quimioprofilaxis (Herramienta de acción *Quimioprofilaxis*)
4. Agua y alimentos seguros (Herramientas de acción *Buena higiene alimentaria* y *Agua doméstica limpia y segura*)
5. Higiene de las manos (Herramientas de acción *Lavado de manos con jabón* y *Lavado de manos en una epidemia altamente infecciosa*)

Proteger a los voluntarios de daños y responsabilidades hacia terceros

1. **Los voluntarios deben estar protegidos** si sufren daños o lesiones en el transcurso de su trabajo. Los accidentes pueden ocurrir y los voluntarios pueden resultar heridos o incluso morir. Del mismo modo, los voluntarios pueden dañar a otras personas y sus bienes, especialmente si no han recibido la formación adecuada o no se les ha proporcionado el equipo correcto.
 1. Por consiguiente, las Sociedades Nacionales deben contar con pólizas de seguro adecuadas. El seguro puede ser necesario para pagar indemnizaciones a los voluntarios o a sus familias si resultan heridos o mueren; para pagar indemnizaciones a terceros si sufren daños como consecuencia de las acciones de los voluntarios; y para cubrir los costos judiciales. La naturaleza de la cobertura dependerá del sistema jurídico de su país. El Movimiento insta a las Sociedades Nacionales a que reconozcan y respeten su deber de diligencia para con los voluntarios, especialmente si les ocurre algo en el desempeño de sus funciones. Pregunte a su supervisor sobre el tipo de seguro o cobertura a través de una "red de seguridad" que puede recibir.
 2. Antes de pedir a los voluntarios que realicen actividades de alto riesgo (por ejemplo, entierros seguros y dignos), las Sociedades Nacionales también deben asegurarse de que los voluntarios hayan recibido las vacunas y el equipo de protección necesarios. Lo que esto incluya dependerá del contexto en el que se trabaje y de las políticas de salud
 3. para el personal y los voluntarios de su Sociedad Nacional.
2. **Los voluntarios deben ser informados** de la política de seguridad de la Sociedad Nacional y comprenderla, así como seguir las normas y reglamentos que establece. También deben ser informados de cualquier cambio en la política y se les debe pedir que informen de cualquier incidente preocupante.
 1. La seguridad en la comunidad depende de los atributos personales de los voluntarios, formadores y otros miembros del equipo: cómo trabajan juntos y cómo colaboran con la gente 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. Siempre se espera un comportamiento correcto, educado e imparcial.
 2. Los voluntarios deben ser proactivos a la hora de gestionar y mantener su propia seguridad. Esto significa que no debe dudar en preguntar a su superior sobre los riesgos de seguridad y qué debe hacer si se encuentra con alguna amenaza o tiene algún problema. Debe averiguar qué protocolos existen en caso de que se produzca un incidente de seguridad o protección, incluyendo cómo y a quién debe informar de estos sucesos.



06. Equipos de protección individual (EPI) para enfermedades altamente infecciosas

Descripción general

Cuando se trabaja con determinadas enfermedades epidémicas, especialmente las altamente infecciosas como el Ébola, Marburgo, la fiebre de Lassa y la peste, es vital protegerse cuando se toca a personas afectadas, sus fluidos corporales o cadáveres o animales.

Al igual que los voluntarios, los EPI vienen en diferentes tallas y ajustes. No todas las tallas de EPI se ajustan adecuadamente a todos los voluntarios (por ejemplo, las gafas protectoras pueden no tener la talla o la forma adecuadas para algunas mujeres o para personas de determinadas etnias, lo que les expone a un mayor riesgo de exposición). Es muy importante que los voluntarios tengan la talla y el ajuste correctos de todo su equipo para una protección óptima.

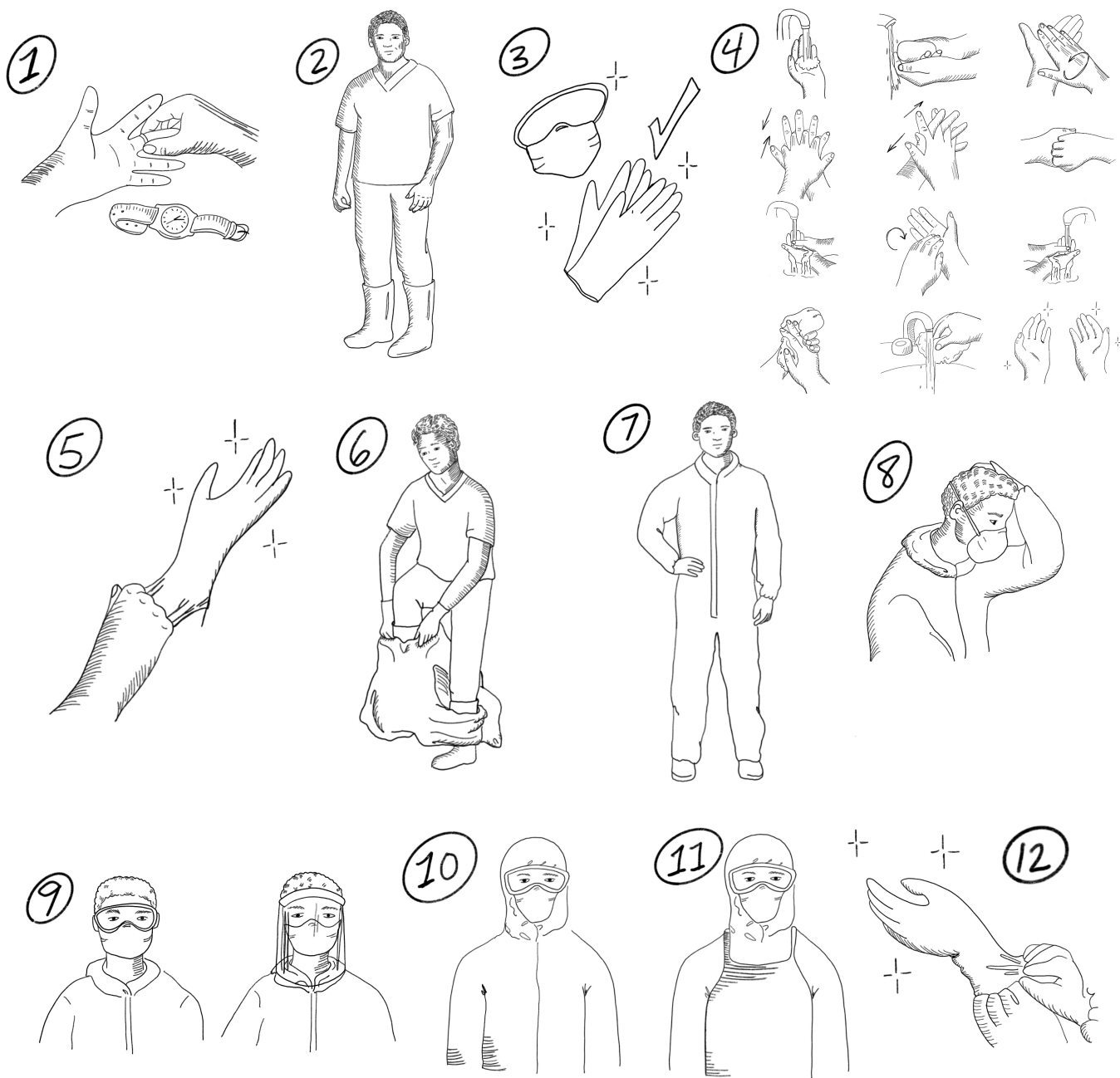
Esta herramienta le muestra cómo ponerse y quitarse el EPI. ** Nota: Se utilizan diferentes tipos de EPI en diferentes contextos, dependiendo de la enfermedad y del tipo de protección requerida (por ejemplo, los componentes del EPI para el Ébola y para la peste pueden tener algunos puntos en común, pero no son los mismos). Asegúrese siempre de haber recibido la formación adecuada para utilizar el tipo de EPI disponible en su contexto, para la enfermedad específica que esté tratando. **

Consulte la Herramienta de acción [Protección y seguridad de los voluntarios](#) para obtener más información sobre la protección de los voluntarios.

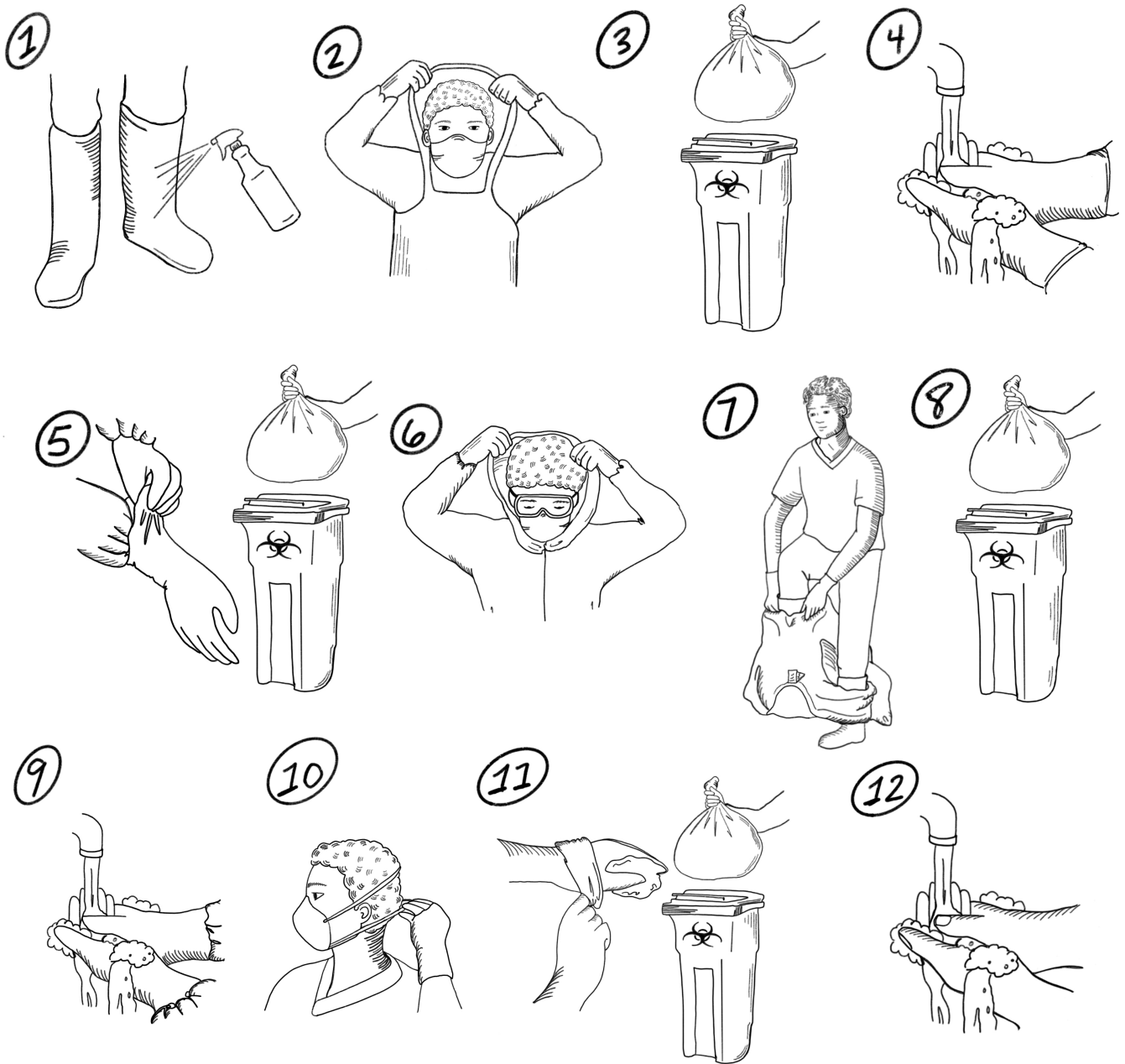
Qué hacer y cómo hacerlo

- Compruebe la talla y el ajuste de su EPI haciendo que su jefe compruebe el ajuste y la cobertura de todo su equipo. Si algo no es de su talla, asegúrese de obtener el equipo del ajuste correcto antes de empezar un trabajo que le ponga en riesgo de exposición.

Pasos para ponerse la ropa protectora



Pasos para quitarse la ropa de protección



Nota: El lavado de manos, con las manos enguantadas, debe realizarse antes de empezar a quitarse la ropa protectora (paso 4), entre la retirada de la ropa protectora pero antes de quitarse la mascarilla protectora (paso 9) y al final con las manos sin enguantar (paso 12).

09. Preparación de la solución de rehidratación oral (SRO)

Descripción general

La solución de rehidratación oral (SRO) es el primer paso para tratar a las personas que sufren diarrea y deshidratación. La SRO puede prepararse:

1. A partir de paquetes de SRO o
2. En casa a partir de remedios tradicionales, o agua, azúcar y sal.

Qué hacer y cómo hacerlo

1. *Cómo preparar SRO con paquetes*

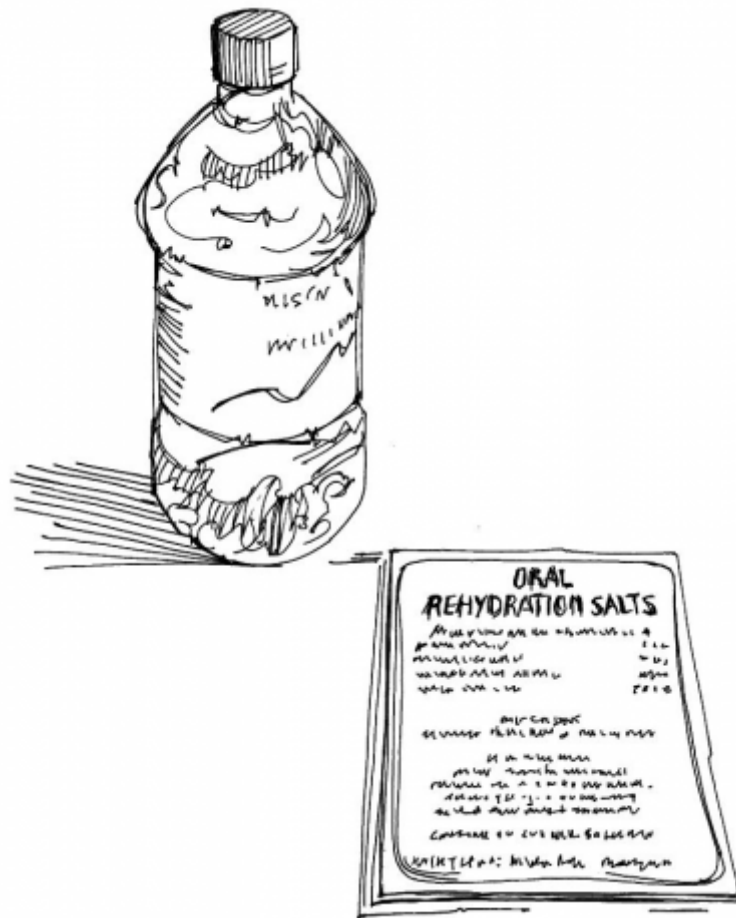
- Los paquetes de sales de rehidratación oral pueden obtenerse en la filial local de la Sociedad Nacional o en un centro de salud de la comunidad. Se presentan en forma de polvo que debe diluirse antes de usar.
 - Lavarse las manos con agua limpia y jabón.
 - Vierta todo el polvo de un sobre de SRO en un recipiente limpio que contenga al menos un litro de líquido.
 - Siga las instrucciones del envase para saber cuánta agua se necesita para diluir el contenido de cada sobre.
 - Vierta la cantidad indicada del agua segura disponible en el recipiente y mézclela con el polvo. Utilice siempre agua limpia para diluir las SRO (Ver la Herramienta de acción [Agua doméstica limpia y segura](#)).

2. *Instrucciones para la rehidratación en casa*

- Algunos **remedios tradicionales** pueden ser una SRO eficaz y evitar que una persona pierda demasiado líquidos por la diarrea. Informe a los cuidadores sobre los remedios tradicionales eficaces si no se dispone de paquetes de SRO y no se puede acceder a un centro de salud.
 - Se puede mezclar una solución muy simple y eficaz para la rehidratación a partir de sal, azúcar y agua.
 - Se puede utilizar agua de arroz en lugar de agua normal para preparar las SRO y añadir sopa de zanahoria, jugo de fruta o un plátano machacado para cambiar el sabor. También se puede añadir sopa de zanahoria o jugo de fruta a las bolsitas de SRO ya preparadas, ya que de lo contrario a los niños no siempre les gusta el sabor.

Instrucciones para **preparar una solución casera de azúcar y sal**: ** sólo debe utilizarse cuando no se disponga de sobres de SRO**.

- Lávese las manos con agua y jabón antes de preparar la solución.
- En un recipiente limpio mezclar:
 - Un litro de agua potable.
 - Media cucharada pequeña de sal (3,5 gramos).
 - Cuatro cucharadas grandes (u ocho pequeñas) de azúcar (40 gramos).
 - Remueve la sal y el azúcar hasta que se disuelvan en el agua.



Mensajes comunitarios



01. Preparing and giving oral rehydration solution (ORS)

19. Apoyo psicosocial (APS)

Descripción general

Reacciones normales ante acontecimientos anormales

Es normal y esperable que se produzcan reacciones fuertes ante acontecimientos anormales y difíciles. Las personas y comunidades que experimentan dificultades pueden verse afectadas emocional, mental, física y/o socialmente. Algunos de estos efectos pueden ser:

Reacciones normales ante acontecimientos anormales

- **Emocional:** Ansiedad, Duelo, Culpabilidad, Ira, Frustración, Tristeza, Vergüenza, Entumecimiento, Pérdida de sentido, Sensación de vacío, Pérdida de esperanza, Irritabilidad
- **Mental:** Pérdida de memoria, Confusión, Dificultades para tomar decisiones, Pensamientos intrusivos, Pensamientos desorganizados, Pérdida de concentración
- **Físico:** Aumento del ritmo cardíaco, Problemas para dormir, Dolores de cabeza, Temblores musculares, Tensión, Dolor (espalda, cuello, pecho, otras partes), Pérdida de energía, Incapacidad para descansar, relajarse dormir, Dolores de estómago
- **Social:** Asumir riesgos, Comer más o comer menos, Aumento del consumo de drogas, alcohol o cigarrillos, Agresión, Retraimiento, Aislamiento

Apoyo psicosocial

- El término "psicosocial" se refiere a la relación dinámica entre las dimensiones psicológica y social de una persona, en la que las dimensiones se influyen mutuamente. La dimensión psicológica incluye los procesos emocionales y de pensamiento, los sentimientos y las reacciones. La dimensión social incluye las relaciones, la familia, las redes comunitarias, los valores sociales y las prácticas culturales.
- El "apoyo psicosocial" se refiere a las acciones que satisfacen las necesidades psicológicas y sociales de las personas, las familias y las comunidades. El apoyo psicosocial (APS) requiere formación y supervisión. Su supervisor puede ayudarle a acceder a la formación adecuada antes de empezar a ofrecer APS a los miembros de la comunidad. También le proporcionará supervisión y apoyo mientras presta el apoyo psicosocial.
- Ofrecemos apoyo psicosocial para ayudar a las personas que se han visto afectadas por una crisis. Los voluntarios deben explicar en qué consiste el apoyo psicosocial y, si tienen la formación adecuada, deben ofrecerse a prestarlo a quienes deseen recibirlo. Un apoyo psicosocial temprano y adecuado puede evitar que la angustia y el sufrimiento se conviertan en problemas de salud mental más graves.
- El apoyo psicosocial durante las emergencias debe garantizar la seguridad y promover la calma, la conexión, la eficacia personal y colectiva, y la esperanza.

Qué hacer y cómo hacerlo

Las actividades de apoyo psicosocial incluyen

- Educación psicológica
 - Explicar cómo identificar los signos de malestar psicosocial.
 - Proporcionar consejos sobre cómo hacer frente a los brotes (por ejemplo, mantener la rutina diaria en la medida de lo posible; llamar a amigos y familiares para mantenerse en contacto y mostrar interés por los

demás; contrastar la información sobre una enfermedad con fuentes fiables).

- Compartir consejos sobre relajación
- La educación en materia de salud puede tener un impacto psicosocial positivo:
 - La educación en materia de salud puede ayudar a los miembros de la comunidad a comprender mejor su estado de salud, recuperar la sensación de control y hacer frente a su situación.
 - o Mientras están enfermas, e incluso después de recibir el alta médica, a las personas sospechosas de infección puede resultarles difícil reanudar su vida normal. Educar a las comunidades sobre la naturaleza de la enfermedad, cómo se propaga -y no se propaga- y cómo protegerse contra ella es una herramienta importante contra el miedo y la estigmatización.
- Active Escucha activa: Garantizar que la población afectada pueda plantear sus preocupaciones, aportar sugerencias y comentarios. Esta información se utiliza para reducir el miedo, hacer frente a los rumores y la desinformación y aumentar el sentido de las acciones propias y dignidad de la población afectada.
- Actividades/lecciones de habilidades para la vida y vocacionales.
- Actividades creativas, deportivas y físicas.
- Restablecimiento de los vínculos familiares.
- Espacios adaptados a los niños.
- Apoyo a los monumentos conmemorativos y a los enterramientos tradicionales.
- Grupos de apoyo y autoayuda.
 - Entre ellos se incluyen los esfuerzos para ayudar a las personas aisladas o en cuarentena a mantener el contacto con sus familiares y amigos.
 - o Los voluntarios comunitarios que responden a las crisis también están expuestos a pérdidas, devastación, lesiones y muerte. Por lo tanto, es importante buscar el apoyo de los responsables cuando sea necesario y crear un entorno de apoyo mostrando preocupación por el personal y los demás voluntarios.
- Primeros auxilios psicológicos

20. Aislar a las personas enfermas

Descripción general

- Algunas enfermedades son tan peligrosas o infecciosas que es necesario aislar a las personas enfermas para evitar que transmitan la infección a otras. Aislar significa separar a los enfermos de los sanos.
- Aislar a las personas no es encarcelarlas; no se hace por la fuerza y debe llevarse a cabo con su consentimiento. Hay que explicar a las personas afectadas y a sus familias por qué es necesario el aislamiento.
- Cuando una persona está aislada, las personas que entran en contacto directo con ella (por ejemplo, familiares y personal sanitario) deben estar protegidas utilizando las medidas de protección adecuadas, como equipos de protección personal (EPP). El número de personas que están en contacto directo con la persona enferma debe reducirse al mínimo. Por ejemplo, sólo un miembro de la familia debe proporcionar cuidados, alimentos, agua, etc. a la persona enferma.

Qué hacer y cómo hacerlo

Vigilancia y detección

1. Incluso si una enfermedad requiere aislamiento, debe continuar la vigilancia, buscando casos de la enfermedad (ver la herramienta de acción [Vigilancia basada en la comunidad](#)).
 - Cuando se detecten casos, debe explicarse la necesidad del aislamiento a los enfermos y a sus familias.
 - Explicar el aislamiento protege a los demás, incluidos los miembros de la familia del enfermo. Puede ser más fácil que tanto el enfermo como su familia entiendan por qué se propone el aislamiento si reciben una explicación completa.
2. Proporcionar apoyo a la persona afectada, a sus familiares y al personal sanitario para facilitar el aislamiento.
 - No se hace por la fuerza, y deben respetarse al máximo los deseos de la familia y del enfermo.
 - Se debe enseñar a las personas que cuidan a una persona en aislamiento cómo asistirle y cómo protegerse. Se les debe proporcionar el equipo de protección adecuado.

Gestión y cuidados

1. Proporcionar apoyo psicosocial a las familias (ver la herramienta de Acción Apoyo psicosocial). El aislamiento de un ser querido puede ser muy duro, tanto para la familia como para la persona aislada.
2. Asegurarse de que las personas aisladas disponen de alimentos, agua y atención médica adecuados, así como de ayuda para hacer frente a cualquier pérdida de medios de subsistencia.
3. Pregunte si las personas que necesitan aislamiento tienen personas a su cargo (por ejemplo, niños, personas con discapacidad) que puedan necesitar apoyo adicional. Informe a su supervisor, que se pondrá en contacto con el equipo de protección de la Cruz Roja y la Media Luna Roja para que las personas dependientes reciban el apoyo adecuado.

Movilización social, mensajes y participación de la comunidad

1. Hablar con la familia, la comunidad y los ancianos/dirigentes para prevenir el estigma y el rechazo social.
 - Intentar que el aislamiento no provoque estigmatización o rechazo social de los enfermos y sus familias.

- Explicar a la comunidad por qué es necesario el aislamiento.
- Buscar la ayuda de los ancianos y los líderes de la comunidad para luchar contra el



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

Mensajes comunitarios



24. Finding sick people

28. Distanciamiento social

Descripción general

- El distanciamiento social es la práctica de mantener a las personas a una distancia segura unas de otras durante los brotes de enfermedades altamente contagiosas, para evitar que las enfermedades se propaguen.
- Es diferente del aislamiento, porque es algo que deben practicar todos los miembros de una comunidad, no sólo las personas enfermas. El distanciamiento social es una forma eficaz de prevenir la propagación de enfermedades contagiosas.

Qué hacer y cómo hacerlo

Fomentar el distanciamiento social

Promover el uso del distanciamiento social como método para prevenir la propagación de enfermedades.

- El distanciamiento social también consiste en minimizar el contacto físico con otras personas. Incluye hacer cosas como:
 - Evitar los lugares concurridos. Por ejemplo, anime a la gente a:
 - Rezar a solas o en pequeños grupos, en lugar de en grandes grupos.
 - Lavar la ropa cerca de casa en lugar de en zonas comunes
 - Ir a los mercados o a otras zonas concurridas a una hora del día en que haya menos gente
 - Evitar reuniones no esenciales. Por ejemplo, animar a la gente a:
 - Posponer bodas o eventos similares hasta que sea seguro hacerlo.
 - Evite festivales o reuniones comunitarias hasta que sea seguro hacerlo.
 - Evitar los saludos comunes. Por ejemplo, animar a la gente a:
 - Evitar apretones de manos, abrazos o besos.
 - Limitar el contacto con las personas de mayor riesgo. Por ejemplo, animar a la gente a:
 - Evitar el contacto estrecho innecesario con niños pequeños o personas mayores.

Mantener una distancia de seguridad con los demás siempre que sea posible (la distancia puede cambiar en función de la enfermedad, pida aclaraciones a las autoridades de salud).

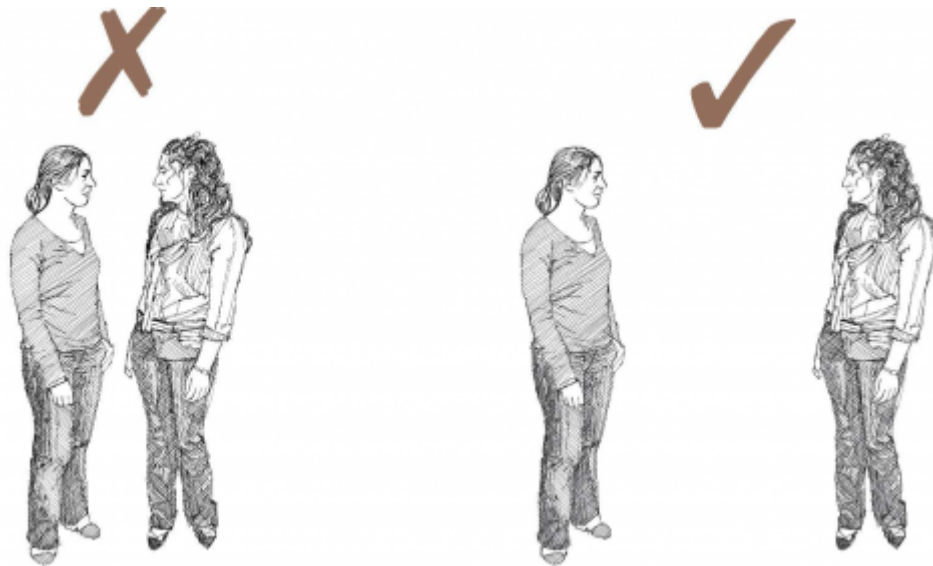
Reconocer que hay momentos en los que el distanciamiento social puede ser difícil o imposible.

- En situaciones en las que las personas comparten espacios vitales superpoblados, como los refugios para desplazados, el distanciamiento social puede no ser posible. En estos casos es importante:
 - Promover el uso (y, si es posible, la distribución) de equipos de protección esenciales, como mascarillas.
- El distanciamiento social puede ser más difícil para las personas que trabajan en determinados sectores y lugares, por ejemplo, los vendedores del mercado o los trabajadores domésticos.
 - Dirigirse a estos grupos para sensibilizarlos sobre los modos de transmisión de la enfermedad y las medidas de protección que pueden adoptar para minimizar su exposición.
 - Abogar por unas condiciones de trabajo seguras y por el acceso a los servicios sanitarios.

Ser consciente de que el distanciamiento social puede llevar al aislamiento y puede crear o empeorar

los problemas psicosociales de algunas personas.

- Ver herramienta de acción [*Apoyo psicosocial para determinar cómo ayudar.*](#)



Mensajes comunitarios



21. Physical distancing

29. Fomento de la higiene

Descripción general

La promoción de la higiene es un término utilizado para englobar una serie de estrategias destinadas a mejorar el comportamiento higiénico de las personas y prevenir la propagación de enfermedades. La promoción de la higiene permite a las personas actuar para prevenir las enfermedades relacionadas con el agua, el saneamiento y la higiene, movilizándolo e implicando a la población, sus conocimientos y sus recursos.

El enfoque de la promoción de la higiene se determina en función de los riesgos para la salud. Al crear una serie de barreras a la infección, el comportamiento higiénico tiene una influencia decisiva en la transmisión de enfermedades relacionadas con el agua y el saneamiento, como se muestra en el diagrama "[1]":

El diagrama "F"

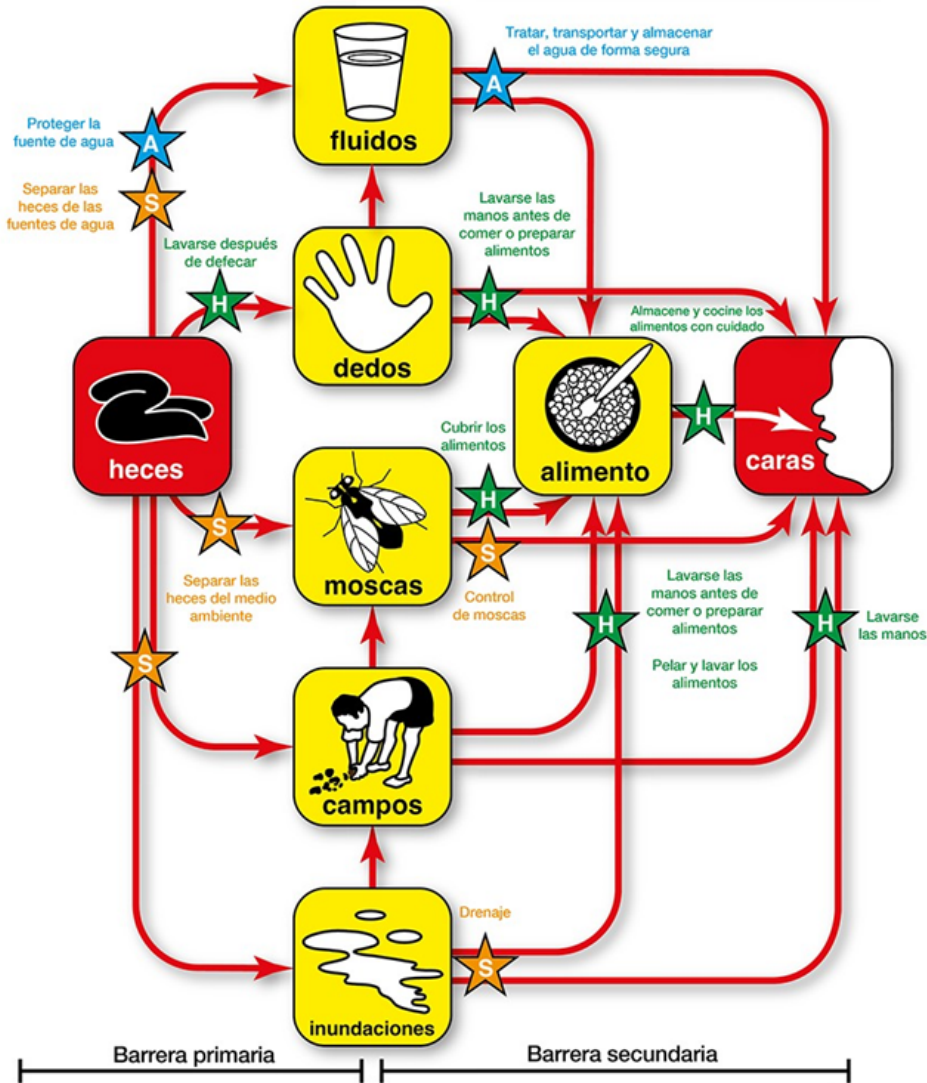
El movimiento de los patógenos desde las heces de una persona enferma hasta el lugar donde son ingeridos por otra persona puede seguir muchas vías, algunas directas y otras indirectas. Este diagrama ilustra las principales vías que son fáciles de memorizar (en inglés) ya que todas empiezan por la letra "f": **fluidos** (agua potable), **alimentos**, **moscas**, **campos** (cultivos y suelo), **campos**, **dedos** e **inundaciones** (y aguas superficiales en general).

★ **AGUA**

★ **SANEAMIENTO**

★ **HIGIENE**

Las barreras pueden detener la transmisión de enfermedades; pueden ser primarias (impiden el contacto inicial con las heces) o secundarias (impiden que las ingiera una nueva persona). Pueden controlarse mediante intervenciones relacionadas con el agua, el saneamiento y la higiene.



Nota: El diagrama es un resumen de las vías; otras rutas asociadas pueden ser importantes. El agua potable puede contaminarse por un recipiente de agua sucio, por ejemplo, o los alimentos pueden infectarse por utensilios de cocina sucios.

Fuente: McMahon, Glenda; Davey, Kay; Shaw, Rod (2020): P004 The F Diagram. Loughborough University. Poster. <https://doi.org/10.17028/rd.lboro.12738692.v1>

Qué hacer y cómo hacerlo

Entender a la comunidad

1. Familiarizarse con las formas en que la gente recolecta agua, almacena alimentos y agua, se deshace de la basura, se lava y utiliza las letrinas.

- Identifique los lugares clave donde la higiene es importante, no sólo a nivel individual, sino también comunitario, como mercados, escuelas, restaurantes o iglesias. Averigüe si puede colaborar con ellos para promover buenas prácticas de higiene.
 - Podrías organizar una sesión sobre higiene para alumnos o profesores o ayudar a los vendedores del mercado a construir un lavamanos y una letrina exterior para los usuarios.

2. Converse con los miembros de tu comunidad sobre la higiene.

- Incluir a mujeres, líderes comunitarios, cuidadores y responsables de la toma de decisiones.
 - Asegurarse de que entienden que una buena higiene es importante y puede detener la propagación de enfermedades.

3. Sea un modelo para los demás en la comunidad. Utilice letrinas limpias, tire la basura y lávese las manos a menudo.

Promover mensajes de higiene en la comunidad

Normalmente, las cuestiones clave que hay que abordar son las siguientes. Haga clic en las tarjetas de acción correspondientes para obtener la información que necesita:

- [Higiene alimentaria](#)
- [Agua doméstica limpia y segura](#)
- [Higiene personal y de las manos](#)
- [Saneamiento ambiental](#)
- [Control de moscas, mosquitos y otros vectores de enfermedades](#)

[1] Shaw, R. 2013. *The 'f' diagram - Landscape*. WEDC Graphics: Disease, Water, Engineering and Development Centre (WEDC): Loughborough University, UK.

Mensajes comunitarios



04. Storing water properly



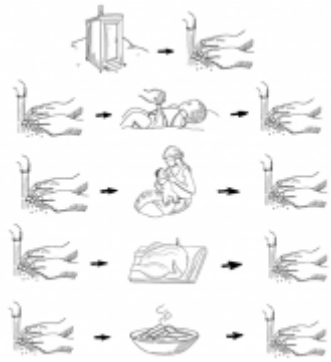
05. Using clean safe drinking water



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. Higiene de los alimentos

Descripción general

- Los alimentos que no están limpios, cubiertos y bien cocinados pueden contener gérmenes que provoquen enfermedades.
- Es posible que las personas de la comunidad no sepan o no entiendan cómo pueden contaminarse los alimentos o cómo puede propagarse una enfermedad a través de ellos. Es importante explicar la importancia de una buena higiene alimentaria para que las personas puedan protegerse a sí mismas y a sus familias de caer enfermas.

Qué hacer y cómo hacerlo

Promover la preparación segura de los alimentos

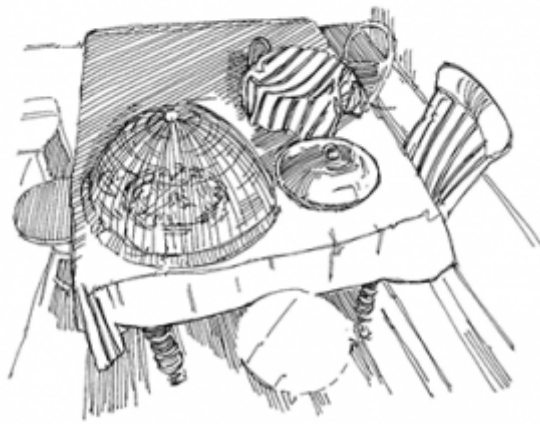
- Los alimentos pueden contaminarse con las manos sucias, las moscas, los utensilios sucios o el agua contaminada.
 - Lavarse las manos con agua tratada y jabón antes de cocinar o comer.
 - Utilice agua tratada para cocinar. Lava bien las verduras y frutas con agua tratada y jabón.
 - Lave los utensilios (sartenes, platos, tazas, tenedores, cuchillos, etc.) y limpie las superficies de la cocina con agua tratada y jabón. Utilice una rejilla para secar los platos.
- Los alimentos pueden propagar gérmenes y enfermedades si no están bien cocinados o si están sucios.
 - Cocine bien los productos de origen animal, incluidos la carne y los huevos, para eliminar los gérmenes.
 - Cubra los alimentos cocinados antes de guardarlos. Recaliéntalos antes de comerlos.
 - Consuma los alimentos cocinados calientes.

Fomentar el almacenamiento seguro de los alimentos

- Los alimentos pueden contaminarse si se almacenan incorrectamente
 - Almacenar los alimentos crudos en recipientes inaccesibles para insectos y animales.
 - Los alimentos cocinados deben almacenarse siempre de forma adecuada, a salvo de los cambios climáticos, y cubiertos para evitar que entren suciedad, moscas, otros insectos y animales. Los alimentos cocinados no deben almacenarse durante largos periodos de tiempo. Una vez cocinados, deben consumirse inmediatamente.

Fomentar la higiene alimentaria entre los vendedores de alimentos del mercado y los puestos de venta

- Animar a utilizar mosquiteras o cuencos invertidos en los platos para evitar el contacto con moscas e insectos
- Utilizar agua clorada para preparar bebidas y hielo
- Las personas que sirven la comida deben lavarse las manos con agua y jabón antes de preparar y servir los alimentos.
- Los alimentos deben cocinarse bien, especialmente el marisco, y no almacenarse a temperatura ambiente durante periodos prolongados
- No deposite los platos y utensilios en el suelo, utilice una superficie limpia



Mensajes comunitarios



04. Storing water properly



08. Washing hands with soap



12. Good food hygiene

34. Lavarse las manos con jabón

Descripción general

Lavarse las manos es una de las formas más importantes de prevenir la propagación de varias epidemias, especialmente las enfermedades diarreicas. Lavarse las manos es fácil y todos (incluidos los niños) puede y debe hacerlo. Para lavarse las manos hay que tener acceso a agua y jabón.

Las manos deben lavarse con jabón:

- **ANTES:**

- Preparar la comida
- Comer
- Alimentar a un niño
- Amamantar
- Cuidar a un enfermo o curar una herida (propia o ajena)

- **DESPUÉS:**

- Ir al baño
 - Hombres, niños, mujeres y niñas deben lavarse las manos después de ir al baño
 - Las mujeres y las niñas deben mantener la higiene menstrual durante sus ciclos menstruales cada mes.
 - Promover el uso de materiales limpios y secos (desechables o reutilizables).
 - Promover el cambio de materiales menstruales y el baño tan a menudo como sea necesario.
 - Desaconsejar compartir las compresas reutilizables con otras personas
- Limpiar a un bebé

- Tocar basura o desechos
- Tocar o dar de comer a animales; manipular carne cruda
- Sonarse la nariz, toser o estornudar
- Tratar heridas o atender a personas enfermas
- Entrar en contacto con una persona enferma en una epidemia (ver la herramienta de acción *Lavado de manos en una epidemia altamente infecciosa*).

Qué hacer y cómo hacerlo

Cómo lavarse las manos

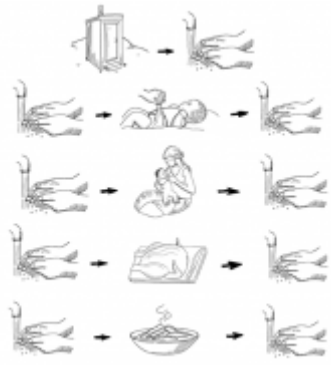
1. Mojar las manos y frótalas con jabón.
2. Frotar todas las partes de las manos durante 10 o 15 segundos.
3. Hacer mucha fuerza (empujar las manos con fuerza) y recordar lavar todas las superficies, incluido el dorso de las manos y entre los dedos.
4. Aclarar bien las manos para que no tengan jabón.
5. Secar las manos con una toalla de papel. Si no hay toalla, agítalas en el aire hasta que se sequen.



Mensajes comunitarios



08. Washing hands with soap



09. When to wash hands

35. Lavado de manos en una epidemia altamente infecciosa

Descripción general

- Lavarse las manos es una fuente vital de protección en epidemias de enfermedades altamente infecciosas como el ébola, el virus de Marburgo, la fiebre de Lassa, la peste, el MERS y la viruela del mono. Es posible exponerse a estas enfermedades y enfermar al intentar ayudar a la gente. Los gérmenes altamente infecciosos se propagan muy fácilmente a través de los fluidos corporales y algunas enfermedades pueden incluso transmitirse a través de los cuerpos de personas que han muerto.
- Para protegerse es necesario lavarse las manos de forma muy enérgica y exhaustiva. (Ver herramientas de acción: [*Protección y seguridad de los voluntarios; y Equipos de protección personal \(EPP\) para enfermedades altamente infecciosas*](#))

Qué hacer y cómo hacerlo

Cuándo lavarse las manos en una situación altamente infecciosa

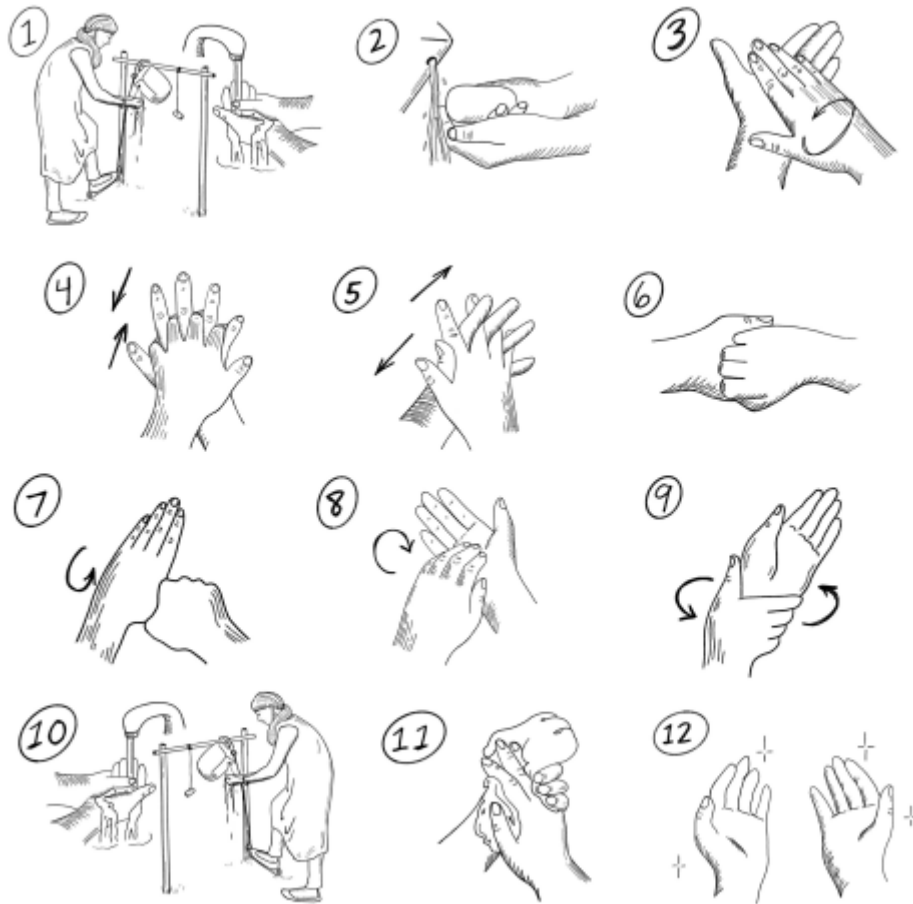
Las manos deben lavarse con jabón y/o desinfectante:

- ANTES: preparar la comida, comer, alimentar a un niño, amamantar, cuidar a un enfermo, curar una herida (propia o ajena)
- DESPUÉS: usar el retrete o limpiar a un bebé; tocar basura o desechos; tocar o alimentar animales; manipular carne cruda; sonarse la nariz, toser o estornudar; curar heridas o atender a personas enfermas; entrar en contacto con una persona enferma en una epidemia.
- ADEMÁS: Durante una epidemia (de una enfermedad altamente infecciosa, u otra enfermedad como la diarrea o el cólera, o una infección respiratoria), es buena idea utilizar este método de lavado de manos cada vez que se haya tocado algo que pueda transmitir una infección.

Cómo lavarse las manos en epidemias altamente infecciosas

Cuando se trabaja en epidemias altamente infecciosas, es fundamental utilizar todas las formas de protección disponibles. Una de ellas es el lavado de manos. Para lavarse las manos correctamente durante una epidemia altamente infecciosa, debe:

- Utilice jabón o un desinfectante a base de alcohol.
- Lávese las manos como de costumbre.
- A continuación, lávese bien entre los dedos.
- Frotar juntas las puntas de los dedos de las dos manos.
- Lavar cada uno de los pulgares con la otra mano.
- Frotar las puntas de los dedos de cada mano sobre la palma de la otra.



Mensajes comunitarios



10. Steps for washing hands in epidemics

36. Control de vectores y depósitos

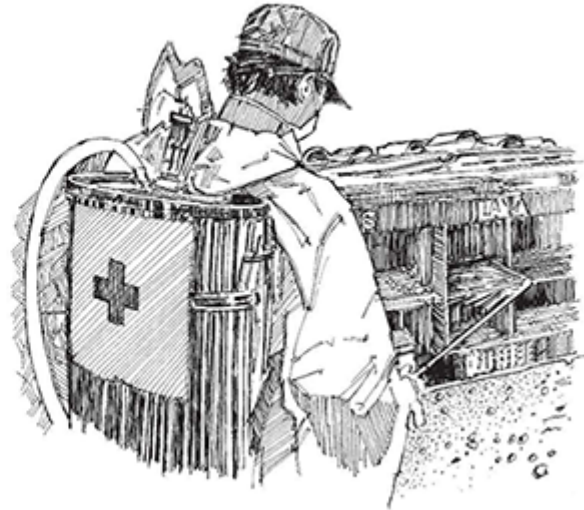
Descripción general

- Los vectores son insectos o animales que propagan enfermedades infecciosas a través de una picadura o del contacto con su orina, heces, sangre, etc. Muchas enfermedades se propagan por vectores. Algunas de estas enfermedades son el paludismo, el dengue, el zika, el chikungunya, la fiebre amarilla, la fiebre del Valle del Rift y la peste.
- Los vectores a veces viven y se desarrollan en otros animales huéspedes, llamados reservorios, antes de llegar a la población humana. Para proteger a las personas de las enfermedades, es importante controlar tanto los vectores como los reservorios. Los vectores y reservorios incluyen animales e insectos como mosquitos, garrapatas, roedores, pulgas, etc.

Control de vectores y reservorios en la comunidad

- Promover prácticas de higiene, saneamiento y protección (**las prácticas específicas que fomentará dependerán del tipo de vector o reservorio de que se trate **).
 - Hablar con la gente de la comunidad sobre las estrategias de protección medioambiental contra los mosquitos:
 - Reparar y cerrar cualquier agujero en ventanas, paredes, tejados
 - Utilice mosquiteras tratadas con insecticida en ventanas y puertas, si dispone de ellas.
 - Vacíe el agua estancada y cubra los contenedores de agua.
 - Busque profesionales que rocíen o apliquen larvicidas contra los vectores: rociar productos químicos para deshacerse de los vectores puede ser peligroso, sobre todo si no dispone del equipo o los materiales adecuados y no sabe cómo rociar de forma segura. (Sólo ayuda si estás capacitado o le guía una persona capacitada).
 - Pulverización exterior
 - Pulverización interior-residual
- Hable con la gente de la comunidad sobre estrategias de protección del medio ambiente contra roedores, otros animales pequeños y las garrapatas o pulgas que viven en ellos:

- Almacenar los alimentos y el agua adecuadamente, en recipientes a prueba de roedores.
- Mantener limpios los refugios y las casas
- Reparar y cerrar cualquier agujero en ventanas, paredes, tejados
- Limpiar el entorno de basura y residuos
- Mantener el ganado fuera del hogar (para evitar que personas y animales compartan el espacio vital)
- Hablar con la gente de la comunidad sobre estrategias de protección personal contra los mosquitos:
 - Utilizar mosquiteras tratadas con insecticida para prevenir enfermedades como la malaria (no para uso general en enfermedades transmitidas por mosquitos *Aedes*).
 - Llevar ropa protectora (por ejemplo, con mangas largas)
 - Vacunarse
 - Quimioprofilaxis (tratamiento preventivo)
- Hable con las personas de la comunidad sobre estrategias de protección personal contra roedores, otros animales pequeños y las garrapatas o pulgas que viven en ellos:
 - Llevar ropa protectora (por ejemplo, con mangas largas)
 - Quimioprofilaxis (tratamiento preventivo)
 - Dormir en plataformas o camas elevadas)



Mensajes comunitarios



04. Storing water properly



06. Using a clean latrine



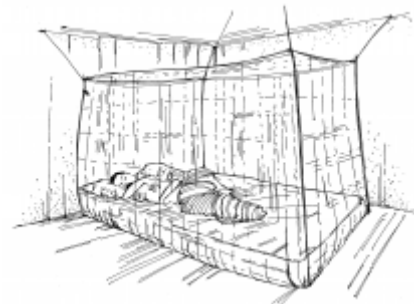
07. Protecting yourself against mosquitoes



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. Campañas de eliminación y limpieza de residuos

Descripción general

Las enfermedades pueden propagarse fácilmente en entornos donde hay residuos y falta de saneamiento. La basura puede atraer roedores y crear lugares de cría y alimentación para diversos animales e insectos (incluidos mosquitos y moscas). Las heces humanas o animales también pueden atraer moscas y otros insectos que transportan gérmenes, causan enfermedades y contaminan las fuentes de agua. Los desechos humanos y animales infectados con ciertas enfermedades (incluidos los cadáveres de animales, los desechos hospitalarios, etc.) también pueden atraer a diferentes animales e insectos que luego pueden propagar las enfermedades a otros animales y a los seres humanos. El agua estancada sirve de criadero a diversos insectos, incluidos los mosquitos.

Qué hacer y cómo hacerlo

Planificación y preparación de la limpieza

1. Trabajar con los líderes tradicionales y comunitarios, el comité de salud del pueblo y otros socios comunitarios para decidir qué hay que limpiar y cómo hacerlo.
 1. Ayudar a organizar actividades en los días de "limpieza" acordados.
 2. Pida a los líderes comunitarios que organicen grupos de voluntarios para cada iniciativa de limpieza.
2. Hablar con los miembros de la comunidad sobre la importancia de mantener limpia su comunidad.
3. Organizar una iniciativa comunitaria para planificar y crear una zona central de eliminación de basuras.
4. Asegúrese de disponer con antelación de los utensilios y suministros de limpieza para distribuirlos entre la comunidad.

Facilitar la limpieza de la comunidad

1. Organizar jornadas especiales de limpieza en las que participen todos los miembros de la comunidad (dos veces al año o más a menudo si es posible).
2. Motivar y apoyar a la comunidad para que trabaje unida:

1. Mantener la comunidad libre de excrementos de animales.
2. Mantener la comunidad libre de charcos y otros criaderos de mosquitos.
3. Mantener la comunidad libre de basuras y desperdicios (quemándolos o enterrándolos).
4. Limpiar la vegetación de las orillas de los ríos y estanques cercanos a la comunidad.
5. Limpiar las zonas alrededor de las fuentes de agua (como bombas y pozos).
6. Crear y mantener pozos de absorción de agua alrededor de las fuentes de agua.



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.

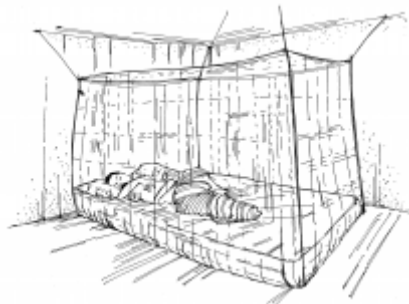


Asegúrese de eliminar los residuos de manera adecuada. Esto ayudará a proteger a la comunidad de los gérmenes.

Mensajes comunitarios



07. Protecting yourself against mosquitoes



17. Sleeping under mosquito nets



20. Collecting and disposing of rubbish

41. Manipulación y sacrificio de animales

Descripción general

- Animales como el ganado vacuno, las aves de corral (pájaros), los murciélagos, las ratas y los cerdos pueden portar y propagar gérmenes que causan enfermedades.
- Todos los animales pueden ser portadores de gérmenes cuando están vivos y en su carne cuando son sacrificados para obtener alimentos. Los subproductos animales, como la leche o los huevos, también pueden ser portadores de gérmenes.
- Los animales muertos (incluidos los fetos abortados o los animales muertos durante el parto) también pueden ser portadores de gérmenes.
- Para evitar la propagación de enfermedades, es importante llevar equipo de protección personal y seguir las prácticas de higiene recomendadas al tratar con animales vivos o muertos y sus subproductos.

Enfermedades transmitidas por los animales

Enfermedad	Animal	Transmisión
Fiebre del Valle del Rift	Ovinos, bovinos, camellos y otros animales. Signos y síntomas en animales infectados: aborto; muerte de crías.	Se transmite por picaduras de mosquitos, contacto con la sangre o cadáveres de animales infectados o muertos.
Gripe aviar	Aves de corral silvestres y domésticas. Signos y síntomas en animales infectados: muerte o signos neurológicos; pueden no presentar signos de enfermedad.	Se transmite a través de gotitas en el aire; plumas; y potencialmente los huevos y la carne de aves infectadas.
Viruela del mono	Monos, ratas, ardillas, perritos de las praderas y otros animales (especialmente carne de caza). Signos y síntomas en animales infectados: principalmente ninguno. Llagas en la piel, problemas respiratorios en los perros de la pradera.	Se transmite al tocar animales infectados o sus fluidos corporales; la mordedura o el arañazo de un animal infectado; la carne de animales infectados.
Plaga	Principalmente ratas. También conejos, ardillas y perritos de las praderas. Signos y síntomas en animales infectados: ninguno en los anteriores. Puede causar enfermedad en gatos y ocasionalmente en perros.	Se transmite por picaduras de pulgas, gotitas en el aire y cadáveres de animales infectados.

Enfermedad	Animal	Transmisión
Leptospirosis	Bovinos, cerdos, roedores (principalmente ratas). Signos y síntomas en animales infectados: aborto; enfermedad hepática y renal. Ninguno en ratas.	Se transmite por contacto (a través de un corte, los ojos, la boca, etc.); o ingestión de la orina de un animal infectado.
Síndrome Respiratorio de Oriente Medio (MERS)	Camellos. Signos y síntomas en animales infectados: ninguno.	Se transmite a través de gotitas en el aire, exhaladas por personas o animales infectados o por contacto estrecho con un animal o persona infectados.
Síndrome pulmonar por hantavirus	Roedores (principalmente ratas). Signos y síntomas en animales infectados: ninguno.	Se transmite por gotitas de orina o heces de roedores en el aire; los cadáveres de roedores infectados muertos; una mordedura o un arañazo.
Ántrax	Ovinos, bovinos (vacas) y otros animales. Signos y síntomas en animales infectados: muerte súbita en ovinos y bovinos; hinchazón del cuello con dificultades respiratorias en cerdos, perros y gatos.	Se transmite por contacto o ingestión de productos animales infectados; esporas en el aire.

Manipulación de aves de corral y ganado

Aves de corral

Ganado (ovejas, vacas, cerdos, camellos, etc.)

- Ten cuidado cuando tengas pájaros en casa: nunca dejes que entren en casa.
- Manténgalos en un corral cerrado donde tengan mucho espacio para deambular.
- No deje que los niños jueguen donde están las aves.
- Cocine bien las aves (carne o huevos).
- Cuando prepares carne o huevos crudos, utiliza siempre utensilios limpios (cuchillos, tenedores) y superficies limpias.
- Después de cocinar, utiliza utensilios nuevos para comer. Nunca utilices los mismos utensilios con los que cocinas.
- Al sacrificar y manipular aves de corral, asegúrese de protegerse. Utiliza guantes y gafas si es posible.
- No toque nunca aves enfermas o muertas sin protección.
- Observe a las aves para detectar signos de enfermedad. Si detecta alguna enfermedad, informe a las autoridades.
- Lávese bien las manos con agua y jabón después de cualquier contacto con animales vivos o muertos (acicalamiento, alimentación, cría, etc.), sus subproductos (huevos, plumas, lana, etc.).
- Elimine los cadáveres de los animales de forma adecuada y rápida (quemándolos o enterrándolos).

- Mantener a las ovejas o vacas en un corral cerrado donde tengan mucho espacio para deambular.
- No dejar que los niños jueguen donde hay animales.
- Cocine bien la carne.
- Hierva la leche antes de beberla o cocinarla.
- Cuando prepares carne cruda, utiliza siempre utensilios limpios (cuchillos, tenedores) y superficies limpias.
- Después de cocinar, utiliza utensilios nuevos para comer. Nunca utilices los mismos utensilios con los que cocinas.
- Cuando manipule o sacrifique ganado, asegúrese de protegerse. Utiliza guantes y gafas si es posible.
- Nunca toques ovejas o vacas enfermas o muertas sin protección.
- Observe a los animales para detectar signos de enfermedad. Si detecta alguna enfermedad, informe a las autoridades.
- Lávese bien las manos con agua y jabón después de cualquier contacto con animales vivos o muertos (acicalamiento, alimentación, cría, etc.), sus subproductos (huevos, plumas, lana, etc.).
- Elimine los cadáveres de los animales de forma adecuada y rápida (quemándolos o enterrándolos).

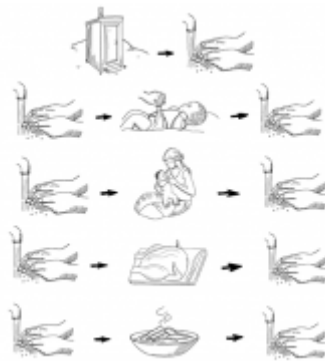
Manipulación de carne de animales silvestres (monos, roedores, jabalíes y otros)

Desaconsejar el consumo de carne de animales silvestres como fuente de alimento en las zonas en las que las infecciones causantes de epidemias están presentes en la carne de animales silvestres. Sin embargo, a veces la gente sigue comiendo carne de animales silvestres y utilizando sus subproductos. En estos casos, los voluntarios deben promover los siguientes mensajes:

- No deje que los niños jueguen donde haya cadáveres de animales.
- Cocine bien la carne de animales salvajes.
- Cuando prepare carne cruda, utilice siempre utensilios limpios (cuchillos, tenedores) y superficies limpias.
- Después de cocinarla, utilice utensilios nuevos para comer. Nunca utilices los mismos utensilios con los que cocinas.
- Al sacrificar, descuartizar o despellejar carne de animales silvestres, asegúrese de protegerse. Si es posible, usa guantes y gafas.
- Si te encuentras con un animal en el monte que parece enfermo o ya está muerto, no lo manipules sin protección (por ejemplo, guantes).
- Observe a los animales en busca de signos de enfermedad. Si detectas una enfermedad, informa a las autoridades.
- Lavar bien las manos con agua y jabón después de cualquier contacto con animales vivos o muertos.
- Elimine los cadáveres de los animales de forma adecuada y rápida (quemándolos o enterrándolos).



08. Washing hands with soap



09. When to wash hands



25. Handling and slaughtering animals

42. Promover el sexo seguro

Descripción general

Algunas enfermedades epidémicas pueden transmitirse de una persona a otra durante las relaciones sexuales, normalmente a través del semen, los fluidos vaginales o la sangre. Algunas de estas enfermedades pueden seguir transmitiéndose a través de las relaciones sexuales, incluso después de que la persona se haya recuperado de la enfermedad. "Sexo" significa cualquier tipo de sexo oral, vaginal o anal, o compartir juguetes sexuales. Algunas enfermedades epidémicas que se sabe que se transmiten por vía sexual son:

- Virus del Zika
- Virus Ébola
- Virus de Marburgo
- Fiebre de Lassa

Hay muchas otras enfermedades, como el VIH/SIDA, que pueden transmitirse a través de las actividades sexuales. Promover el sexo seguro es un importante mensaje de salud pública que puede salvar muchas vidas. Practicar "sexo seguro" significa protegerse a uno mismo y a su pareja de las enfermedades que pueden transmitirse durante la actividad sexual.

¿Cuándo promover el sexo seguro?

Durante los brotes de zika, ébola, virus de Marburgo o fiebre de Lassa, es importante incluir mensajes sobre sexo seguro. Los mensajes deben incluir:

- Cómo se transmite la enfermedad por vía sexual
- Cómo practicar sexo seguro

Aunque los mensajes sobre sexo seguro son muy importantes para prevenir la propagación de enfermedades epidémicas, son sólo una de las formas en que los miembros de la comunidad deben protegerse de enfermarse durante los brotes de las enfermedades mencionadas. Especialmente en los casos de las fiebres de Ébola, virus de Marburgo y fiebre de Lassa, las enfermedades también se propagan a través de otros contactos estrechos con personas infectadas, no sólo a través del sexo. Practicar sexo seguro por sí solo no protegerá a las personas de estas enfermedades. El sexo seguro es sólo una forma de prevenir enfermedades. No debe ser el tema principal de sus mensajes durante una epidemia.

Los mensajes sobre sexo seguro durante las epidemias deben promover:

- Uso de preservativos masculinos o femeninos al mantener relaciones sexuales.
 - Los preservativos son una barrera y bloquean cualquier semen o fluido infeccioso que pueda transmitir una infección.
- Otras formas (en lugar del coito) de compartir la intimidad con la pareja sexual

Datos clave sobre el Zika:

- Una mujer embarazada puede transmitir el virus del Zika al feto, lo que puede causar graves defectos cerebrales al bebé.
 - A las mujeres embarazadas que vivan o viajen a lugares donde haya Zika, o cuyas parejas sexuales vivan o viajen a lugares donde haya Zika, se les debe indicar que acudan a un centro de salud para someterse a un chequeo y que hablen del riesgo de Zika con su profesional de la salud.
 - En estos casos, lo mejor es no mantener relaciones sexuales durante el embarazo o utilizar

preservativos durante todo el embarazo.

- Si una mujer está planeando un embarazo y vive en una zona donde hay Zika, es importante hablar de los riesgos, proteger a ambos miembros de la pareja de las picaduras de mosquitos y considerar la posibilidad de posponer el embarazo hasta que haya finalizado el brote.
- Un hombre o una mujer que tenga Zika puede transmitirlo a su pareja durante las relaciones sexuales hasta seis meses después de haber contraído la infección (independientemente de que hayan estado enfermos y hayan mostrado síntomas o no).

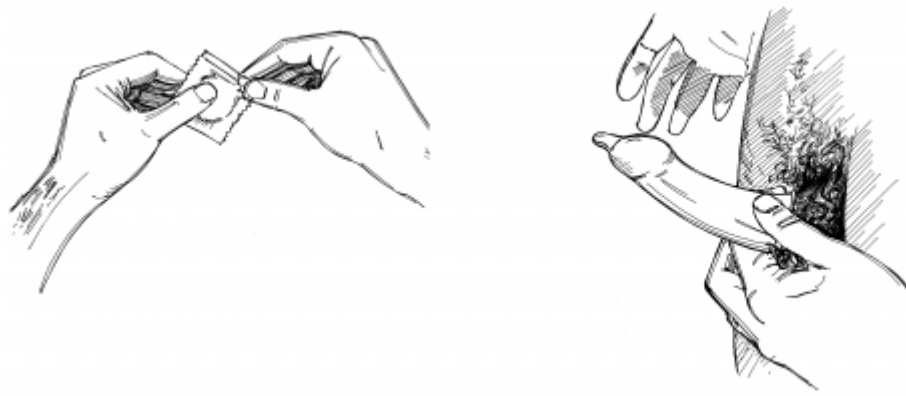
Datos clave sobre el Ébola, Marburgo y Lassa:

- Los hombres que se han recuperado del ébola, la fiebre de Marburgo o la fiebre de Lassa pueden transmitir la enfermedad a otra persona durante el sexo oral, vaginal o anal.
 - Los hombres que se hayan recuperado de Ébola o Marburgo deben utilizar preservativo durante al menos 12 meses desde que enfermaron o hasta que su semen dé negativo dos veces en las pruebas de detección del virus.
 - Los hombres que se hayan recuperado de la fiebre de Lassa deben utilizar preservativo durante al menos tres meses desde que mejoren.

Qué hacer y cómo hacerlo

Movilización social, mensajes y cambio de comportamiento

1. Asegurarse de que entiendes los hechos, y cómo enfermedades como el Zika, el Ébola, el virus de Marburgo y la fiebre de Lassa pueden transmitirse a través del sexo.
2. Recuerde que el sexo es solo una de las vías de transmisión de estas enfermedades, y a menudo no es la principal.
 1. Hable con el supervisor de voluntarios o con la oficina de salud de su sucursal local sobre los métodos de prevención en los que debe hacer hincapié durante sus visitas a la comunidad.
3. Recuerde que el sexo puede ser un tema muy delicado, tabú o embarazoso para la gente. Puede que tenga que cambiar su enfoque o forma de comunicar para hacer llegar los mensajes.
4. Lleve a cabo actividades de movilización social y comunicación para el cambio de comportamiento en un brote de Zika, Ébola, virus de Marburgo o fiebre de Lassa. (ver los puntos importantes anteriores y las herramientas de acción [Comunicación con la comunidad](#) y [Movilización social y cambio de comportamiento](#)).
 1. Asegurar de que sabe y puede demostrar cómo utilizar correctamente un preservativo masculino y femenino.
5. Ser respetuoso de las culturas:
 1. Considere la posibilidad de hablar con hombres y mujeres por separado
 2. Considere la posibilidad de hablar por separado a los adolescentes. Recuerde que los adolescentes a menudo se ven estigmatizados y tienen dificultades para acceder a la información y los servicios de salud sexual. Sin embargo, la mayoría de las personas inician su actividad sexual durante la adolescencia, por lo que es importante apoyarles para que tomen buenas decisiones en materia de salud sexual.
 3. No presione a las personas para que compartan sus opiniones sobre este tema delante de otros, ya que algunos pueden sentirse incómodos.
 4. No haga suposiciones basadas en estereotipos. Por ejemplo, no asuma que una persona tiene ciertas actitudes sobre el sexo en función de su edad, sexo, profesión o etnia.
 5. Recuerde que ofrecer información sobre salud sexual es importante, aunque sea un tema delicado en muchas culturas.



Mensajes comunitarios



26. Practising safe sex

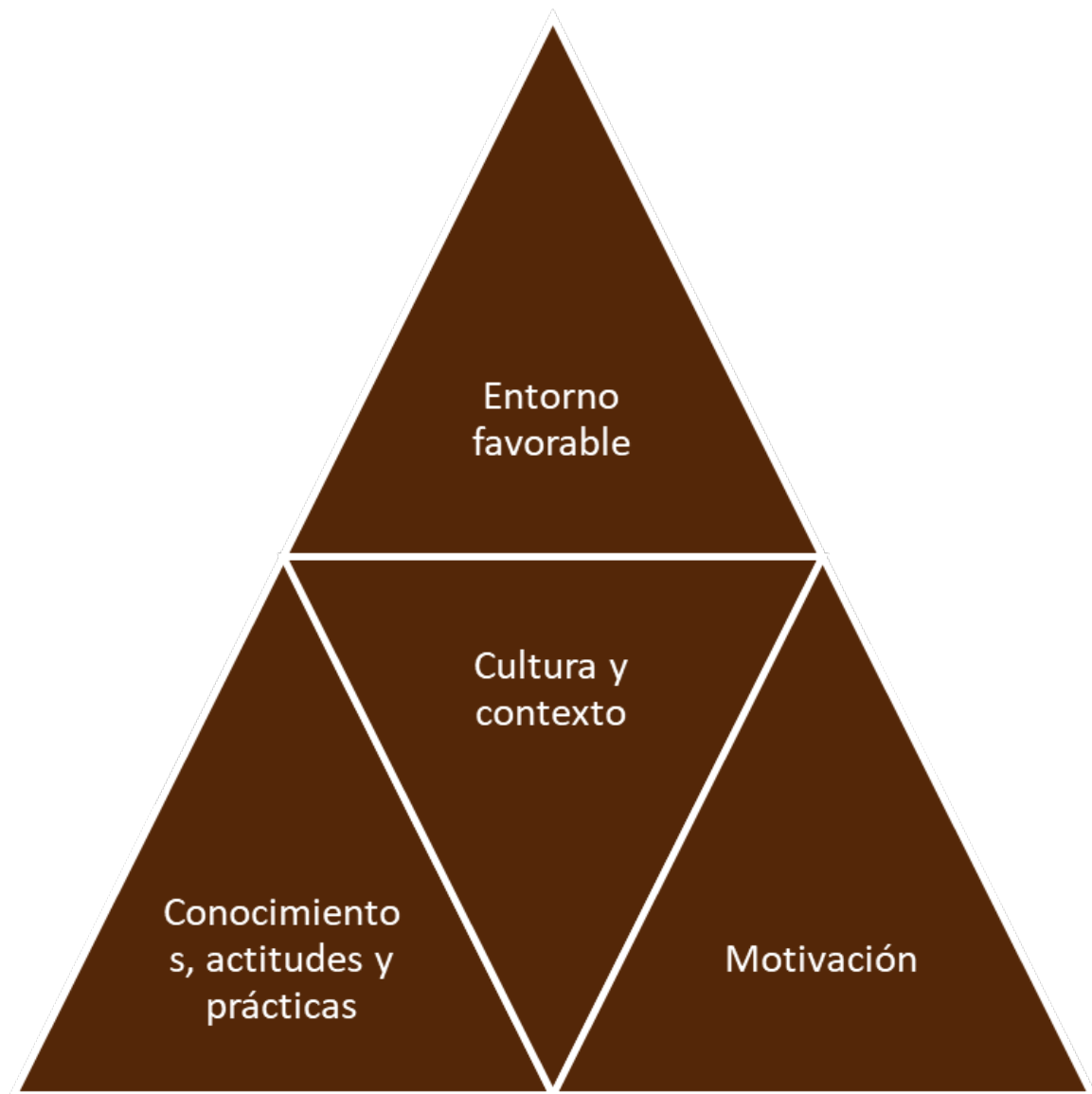
43. Cambio de comportamiento

Descripción general

Hay muchas razones por las que la gente practica comportamientos poco saludables. Las personas se ven afectadas por el acceso a servicios o instalaciones, las normas sociales y las influencias del lugar donde trabajan, viven o juegan. El cambio de comportamiento es el estudio de cómo y por qué las personas cambian algún hábito o acción en su vida. Como voluntarios, necesitamos entender POR QUÉ se produce el comportamiento y QUÉ acciones conducirán al cambio para crear comportamientos saludables. Ejemplos de comportamientos saludables son el lavado de manos, la lactancia materna, la vacunación, el uso sistemático del preservativo y la utilización de mosquiteros.

En cualquier cultura y contexto, el cambio de comportamiento implica tres elementos. Antes de que las personas cambien su comportamiento:

1. Necesitan saber qué, por qué y cómo deben cambiar. Necesitan conocimientos.
2. Necesitan tener el equipo, el acceso y la capacidad adecuados. Necesitan un entorno propicio.
3. Deben estar motivados para el cambio.



El modelo socioecológico que se presenta a continuación muestra cómo los comportamientos de cada persona se ven afectados por muchos niveles de influencia diferentes, como el nivel individual, el nivel interpersonal, el nivel comunitario, el nivel organizativo y el nivel político más amplio, que incluye las leyes y políticas que permiten o restringen un comportamiento. Para promover la salud, es importante considerar y planificar las actividades de cambio de comportamiento a través de múltiples niveles al mismo tiempo. De este modo, es más probable que el cambio de comportamiento tenga éxito a largo plazo. Como voluntario, es útil comprender que el cambio de comportamiento es difícil para muchas personas debido a estos muchos niveles y a las complejas interacciones y expectativas entre los distintos niveles. Si tiene en cuenta cómo afecta cada uno de los niveles al comportamiento de la persona a la que quiere ayudar, puede probar diferentes intervenciones en cada nivel que sean específicas para sus necesidades. person you want to help, you can try different interventions at each level that is specific to their needs.



Modelo socioecológico

Qué hacer y cómo hacerlo

El proceso general para desarrollar una intervención de cambio de comportamiento incluye que el personal y los voluntarios trabajen a través de los pasos generales de:

1. Sensibilizar a la comunidad sobre el proceso de cambio de comportamiento utilizando el modelo de la teoría del cambio.
2. Evaluar el comportamiento problemático: por qué se practica, quién lo practica, cuándo se practica y qué factores del entorno o de la sociedad fomentan el comportamiento. Evalúe esta información en los distintos niveles del modelo socioecológico para cada comunidad a la que atienda.
3. Identificar un objetivo de comportamiento adecuado basado en su evaluación.
4. Revisar las causas o barreras en cada nivel que permiten que el comportamiento continúe. Identificar intervenciones que se alineen con cada causa o barrera y que puedan utilizarse en los diferentes niveles.
5. Discutir con la comunidad las intervenciones sugeridas para cada nivel del modelo socioecológico.
6. Identificar las intervenciones apropiadas para el contexto en cada nivel. Las intervenciones deben planificarse para abordar las etapas de la teoría del cambio, primero aportando conocimientos y abordando los factores ambientales, motivando a las personas clave para obtener aprobación e intenciones y, por último, incitando a las personas a una acción que contribuya al objetivo general.
7. Aplicación de las intervenciones en cada nivel.
8. Supervisión para comprobar si se está produciendo el cambio. El cambio lleva su tiempo, pero hay que supervisararlo para asegurarse de que se está produciendo, aunque sea lentamente. Además, a medida que las personas avanzan en el proceso de cambio, sus barreras y causas cambian. Las intervenciones de cambio de comportamiento deben ajustarse a estos cambios para garantizar que el cambio pueda

continuar.

9. Reconocer que cuando el cambio no se está produciendo como se pretendía, es necesario seguir evaluando y ajustando la intervención.
10. Seguir aplicando, supervisando, evaluando y ajustando el proceso de cambio.

Para más información, consulte el [Manual para voluntarios sobre el cambio de comportamiento de la eCBHFA](#), que incluye:

1. Principios del cambio de comportamiento
2. El modelo ecológico social
3. Las etapas del cambio de comportamiento
4. Actividades para el cambio de comportamiento

Mensajes comunitarios



23. Encouraging healthy behaviours in a community