



Guía para el aislamiento, el control de infecciones y la prevención de la viruela del mono (hMPXV)

I. INTRODUCCIÓN:

Este documento describe cómo y cuándo aislarse en casa y las precauciones que debe tomar si tiene viruela del mono (hMPXV) o si tiene síntomas similares a los de la viruela del mono mientras espera los resultados de las pruebas. Los objetivos de la guía son prevenir la propagación de la viruela del mono y proteger a sus seres queridos. Esta incluye una guía sobre:

- Cómo aislarse en casa
- Precauciones que debe tomar al realizar actividades esenciales limitadas fuera del hogar
- Consideraciones para el regreso al trabajo

La guía se actualizará a medida que se disponga de información adicional sobre el brote epidémico de la viruela del mono de 2022.

II. CÓMO SE PROPAGA LA VIRUELA DEL MONO

La viruela del mono puede ser transmitida de persona a persona por:

- El contacto directo con sarpullido, costras o fluidos corporales de una persona con viruela del mono, incluido el contacto íntimo cercano como el sexo o las actividades de cuidado.
- Tocar objetos, telas (ropa, ropa de cama o toallas) y superficies que han sido utilizadas por alguien con viruela del mono.
- El contacto con secreciones respiratorias (por ejemplo, tos y estornudos) de alguien con viruela del mono.

El contacto directo de piel con piel ha sido la vía de transmisión más común durante el brote epidémico actual de viruela del mono. La viruela del mono se puede propagar desde el momento en que comienzan los síntomas hasta que todas las lesiones de la viruela del mono se hayan curado por completo y se haya formado una nueva capa de piel. Las personas infectadas con viruela del mono suelen empezar a mostrar síntomas en un plazo de 7 a 14 días y la enfermedad suele durar de 2 a 4 semanas.

III. CUÁNDO AISLARSE EN CASA

Si tiene fiebre, escalofríos o síntomas respiratorios (como tos, congestión nasal, dolor de garganta), debe aislarse en casa hasta que estos síntomas hayan desaparecido durante al menos 48 horas.

- Aíslese solo en su hogar o en una habitación o área separada lejos de otros miembros del hogar.
- No reciba visitantes no esenciales.
- No salga de su casa a menos que requiera atención médica o en caso de una emergencia.
- **Si no puede aislarse**, debe usar una máscara protectora o un cubrebocas que se ajuste bien cuando esté cerca de otras personas (ver a continuación), mantener todas las lesiones cubiertas con ropa, guantes o vendajes y evitar el contacto directo de piel con piel.

Si tiene sarpullido sin fiebre, escalofríos o síntomas respiratorios: Si la fiebre, los escalofríos o los síntomas respiratorios han desaparecido durante al menos 48 horas, pero aún tiene sarpullido, ya no necesita aislarse estrictamente en casa y puede estar cerca de otros mientras toma precauciones, como:

- Evitar cualquier contacto piel con piel, especialmente el sexo u otras actividades físicas íntimas.
- Cubrir completamente todas las lesiones con ropa, vendajes o guantes.
- Usar una máscara protectora o un cubrebocas que se ajuste bien cuando esté cerca de otras personas.
- No compartir artículos personales, ropa, ropa de cama o vajilla.
- Desinfectar y lavar espacios, superficies o artículos compartidos
- Evitar los espacios concurridos
- Lavarse las manos con agua y jabón o usar desinfectante para manos a base de alcohol con frecuencia.

IV. CÓMO PREVENIR LA PROPAGACIÓN DE LA VIRUELA DEL MONO Y PROTEGER A SU COMUNIDAD

Cuando todavía tenga sarpullido o lesiones, pero no tenga síntomas para los cuales se recomienda el aislamiento en el hogar (descrito anteriormente), solo debe realizar actividades esenciales y ser consciente de sus interacciones sociales también. Por ejemplo, puede reunirse con un amigo, pero mantenga una distancia segura, evite el contacto físico y elija un lugar al aire libre si es posible. Consulte la siguiente tabla para ver ejemplos de actividades esenciales.

Ejemplos de actividades esenciales	Actividades no esenciales para Suspendir
<ul style="list-style-type: none"> • Ir a la tienda de comestibles • Recoger medicamentos u otros artículos de primera necesidad • Ir a trabajar, siempre y cuando su trabajo no implique contacto físico con otras personas y no trabaje en un entorno de alto riesgo (consulte la sección V a continuación) • Visitar a su proveedor de atención médica • Interacciones sociales seguras, como reunirse con un amigo pero manteniendo una distancia segura 	<ul style="list-style-type: none"> • Asistir a lugares concurridos como bares o fiestas • Ir a eventos con ropa mínima o de posible contacto piel con piel, como raves, clubes o baños públicos • Visitar lugares con espacios, superficies o equipos compartidos o comunes, como gimnasios o saunas • Tener contacto sexual y otro contacto íntimo, incluido besarse • Trabajar, si su trabajo implica contacto físico directo con personas (consulte la sección V a continuación)

Precauciones a tomar alrededor de otras personas:

1. Evite el contacto físico con otras personas, especialmente piel con piel.

- Evite cualquier contacto físico o de piel con piel y no tenga sexo oral, anal o vaginal u otro contacto físico íntimo con otras personas, como abrazar, besar, morder, mimar o masajear.
 - *Puede obtener más información sobre prácticas sexuales más seguras en la guía de los CDC: [Sexo más seguro, reuniones sociales y viruela del mono](#)*
 - *Incluso después de que todos los síntomas y lesiones hayan desaparecido durante al menos 48 horas, aun se recomienda usar condones durante la actividad sexual durante 8 semanas mientras continuamos investigando si la viruela del mono se puede propagar a través del semen incluso después de que hayan desaparecido todos los síntomas.*
- No comparta la cama y use un baño separado si es posible. Si no puede usar un baño separado, desinfecte después de cada uso (vea a continuación).
- No comparta ropa de cama, toallas, ropa, utensilios, vajilla, alimentos u otros artículos que se comparten comúnmente.

- Evite el contacto, especialmente acurrucarse o besarse, con cualquier mascota o animal en el hogar. Evite que tengan contacto directo con sus lesiones o con sus desechos, ropa o ropa de cama contaminados.
- Evite actividades que puedan propagar partículas virales en el aire, como quitar el polvo, pasar la aspiradora, barrer o sacudir/agitar la ropa sucia.

2. Mantenga todas las lesiones de la piel cubiertas

- Cubra las lesiones con ropa, guantes o vendajes. Si sus lesiones no pueden cubrirse con ropa, cúbralas con un trozo de gasa y cinta de primeros auxilios. El vendaje debe permitir el flujo de aire, pero no el paso de líquidos.
- Si tiene lesiones en las manos, considere usar guantes.
- Evite tocar personas y objetos y superficies de uso común o compartido con sus lesiones. Esto puede incluir ropa de cama, muebles, toallas, ropa, manijas de puertas, utensilios, encimeras, juguetes sexuales, etc.
- Los vendajes que cubren las lesiones solo deben ser manipulados o cambiados por la persona con viruela del mono. Considere usar guantes desechables mientras lo hace y siempre lávese las manos después de terminar y desechar adecuadamente los guantes.
 - *Si necesita ayuda para cambiar sus vendajes, la persona que lo ayude debe usar guantes desechables, mangas largas y un cubrebocas o máscara protectora que se ajuste bien.*
- Cualquier ropa, toallas u otros suministros utilizados para cubrir lesiones o durante el cambio de vendajes o la limpieza debe desecharse o lavarse de inmediato.

3. Use una máscara protectora o un cubrebocas que se ajuste bien cuando esté cerca de otras personas.

- Cuando estén en la misma habitación, todos (tanto los infectados como los no infectados con viruela del mono) deben usar un cubrebocas bien ajustado. Las máscaras que se ajustan bien incluyen:
 - *Máscaras protectoras, incluidas las N95. Para obtener información sobre cómo usar cubrebocas N95, consulte la guía de los CDC: [Cómo usar su máscara protectora N95](#).*
 - *Máscaras protectoras que cumplan con los estándares internacionales, incluidos las máscaras KN95 y KF94 (estos modelos brindan menos protección que las máscaras protectoras N95 si no se sellan firmemente a la cara).*
 - *Si no tiene máscaras protectoras disponibles, use un cubrebocas que se ajuste bien, como los protectores faciales ASTM F3502-21 o cubrebocas quirúrgicos (también conocidos como de procedimiento). Puede encontrar un guía sobre*

cómo mejorar el ajuste de estos cubrebocas en la [Guía de los CDC para tipos de cubrebocas y máscaras protectoras](#).

- Todas las máscaras protectoras o cubrebocas deben ajustarse bien, lo que significa que la máscara debe estar cerca de la cara minimizando los espacios a lo largo de los bordes, pero aun así debe ser cómoda cuando se usa. Es importante elegir un cubrebocas que le quede bien y que sea cómodo para usarlo constantemente.
- Cuando coma o beba sin el cubrebocas, manténgase al menos a 6 pies de distancia de los demás y considere comer en espacios al aire libre cuando sea posible.
- Si experimenta lesiones orales o llagas en la boca, se recomienda encarecidamente que use cubrebocas en todo momento cuando esté con otras personas.

4. Desinfecte todas las superficies y artículos que se tocan o comparten con frecuencia entre usos

- No comparta, y desinfecte y limpie regularmente todas las superficies y artículos que se tocan o se comparten con frecuencia después de cada uso por parte del miembro del hogar enfermo de viruela del mono. Esto puede incluir manijas de puertas, utensilios, vajilla, encimeras, asientos de inodoro, juguetes sexuales, etc.
 - *Para obtener información adicional sobre cómo desinfectar mejor su hogar, consulte la guía de los CDC [Desinfección del hogar y otros entornos no relacionados con la atención médica](#).*
- Todos los miembros del hogar deben lavarse las manos con agua y jabón o con un desinfectante para manos a base de alcohol con frecuencia.
- Si comparte un baño con otras personas o usa un baño público, asegúrese de desinfectar el asiento del inodoro, la ducha, las encimeras, los lavabos y los grifos después de cada uso.
- La limpieza y desinfección debe realizarla la persona enferma de viruela del mono con guantes desechables y una máscara protectora o cubrebocas. Si necesita ayuda o debe ser realizada por otra persona en el hogar, la persona que lo ayude debe usar guantes desechables, mangas largas y una máscara protectora o cubrebocas.

5. Lave todos los artículos que haya usado o tocado la persona enferma de viruela del mono

- No comparta ropa de cama y lave con frecuencia todos los artículos potencialmente contaminados, incluida ropa de cama, fundas de muebles, toallas, ropa, etc.
- Si los muebles o artículos de tela no se pueden lavar fácilmente, evite contaminarlos restringiendo su uso, limpiándolos con vapor o cubriéndolos con mantas, fundas para muebles o fundas impermeables para colchones.
- La persona enferma de viruela del mono debe lavar los artículos contaminados. Si necesita ayuda o si debe ser realizada en su totalidad por otra persona, la persona que

lo ayude debe usar guantes desechables, mangas largas y una máscara protectora o cubrebocas.

- Cuando lave la ropa, evite sacudir, agitar o desplegar la ropa de cama, ya que esto puede propagar partículas virales en el aire.

6. Considere ventilar o airear su casa si hay otras personas presentes.

- El contacto directo de piel con piel con lesiones o fluidos corporales de una persona con viruela del mono es la forma principal en que la viruela del mono se propaga de persona a persona, pero excepcionalmente también se puede propagar a través de gotitas o secreciones respiratorias, como la saliva.
- Cuando haya otras personas presentes, considere ventilar su casa abriendo las ventanas, usando ventiladores o filtros de aire para reducir el riesgo de propagación de la viruela del mono a través de las secreciones respiratorias.
 - *Puede obtener más información sobre las formas de ventilar su hogar en la guía de los CDC sobre [Mejorar la ventilación en su hogar](#).*

7. Evite los entornos concurridos

- Evite usar el transporte público cuando sea posible. Si debe usar el transporte público, use un cubrebocas y evite el contacto físico con otras personas tanto como sea posible.
- Evite espacios concurridos como bares, discotecas, conciertos, fiestas, saunas o baños públicos.
- Evite visitar entornos comunitarios y otros entornos de alto riesgo, como:
 - Refugios para personas sin hogar
 - Viviendas grupales proporcionada por el empleador
 - Hogares de acogida para adultos, centros de salud conductual para niños y adultos, hogares grupales, centros de tratamiento residencial
 - Entornos de atención médica, incluidos los centros de atención a largo plazo
 - Centros penitenciarios estatales y locales
 - Entornos de guarderías y preescolar

V. REGRESO AL TRABAJO

Se recomienda encarecidamente el teletrabajo si es una opción, sin embargo, puede volver al trabajo presencial si se cumplen todas las condiciones detalladas a continuación:

- A. La fiebre, los escalofríos o los síntomas respiratorios (es decir, tos, dolor de garganta, congestión nasal) han desaparecido durante al menos 48 horas. Si todavía experimenta fiebre, escalofríos o síntomas respiratorios, es importante aislarse en casa y evitar el contacto cercano con los demás siguiendo las pautas descritas en la sección IV.
- B. No se han desarrollado nuevas lesiones en al menos 48 horas.
- C. Todas las lesiones se pueden cubrir completamente con ropa, vendajes o guantes. Si alguna lesión no se puede cubrir, debe cicatrizar por completo con una nueva capa de piel.
- D. Puede seguir todas las precauciones descritas anteriormente en la sección IV mientras está en el trabajo.
- E. Su trabajo no implica contacto físico directo con otras personas, como masajes, trabajo sexual o algunos entornos de guarderías.
- F. Su trabajo no se encuentra en un entorno de alto riesgo como:
 - Entornos de atención médica, incluidos los centros de atención a largo plazo
 - Hogares de acogida para adultos, centros de salud conductual para niños y adultos, hogares grupales, centros de tratamiento residencial
 - Refugios para personas sin hogar
 - Entornos agrícolas (por ejemplo, granjas y lecherías) o entornos de cuidado de animales (por ejemplo., hospitales veterinarios)
 - Centros penitenciarios estatales y locales
 - Entornos de guarderías y preescolar que requieren un contacto físico cercano con los niños para cambios de pañales, ayuda para ir al baño, alimentación, etc.
- G. El trabajo virtual no es posible

Si regresa al trabajo, intente trabajar en un área separada o al menos manténgase a 6 pies de distancia de los demás y desinfecte con frecuencia su espacio de trabajo y otros espacios compartidos que utilice.

En el trabajo, utilice una máscara protectora o un cubrebocas que se ajuste bien, mantenga todas las lesiones cubiertas y evite el contacto directo de piel con piel.

VI. REANUDACIÓN DE LAS ACTIVIDADES NORMALES

Cualquier persona con una enfermedad confirmada de viruela del mono o aquellos con síntomas de viruela del mono que esperan los resultados de las pruebas deben seguir las precauciones anteriores **hasta que**:

- Todas las lesiones se hayan curado por completo y se haya formado una nueva capa de piel encima, **y**
- Todos los demás síntomas (es decir, fiebre, escalofríos o síntomas respiratorios) hayan desaparecido durante al menos 48 horas.

VIII. RECURSOS ADICIONALES

Puede encontrar más información sobre cómo reducir la propagación de la viruela del mono y proteger a sus seres queridos aquí:

- [Guía sobre aislamiento y control de infecciones en el hogar de los CDC](#)
- [Guía sobre prácticas de aislamiento y prevención para personas con viruela del mono de los CDC](#)
- [Consideraciones para reducir la transmisión de la viruela del mono en entornos de vida comunitarios de los CDC](#)

Accesibilidad a los documentos: Para las personas con discapacidades o las personas que hablan un idioma que no es inglés, el Oregon Health Authority (OHA) puede proporcionar información en formatos alternativos, como traducciones, letra grande o braille. Comuníquese con la Unidad de comunicaciones del COVID-19 al 1-971-673-2411, TTY: 711, o por correo electrónico a COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us.