

# Pasos para protegerse de la enfermedad del Ébola mientras espera ayuda



Libro ilustrado para Sierra Leona

# Recuerde tres cosas

---



**No tocar**

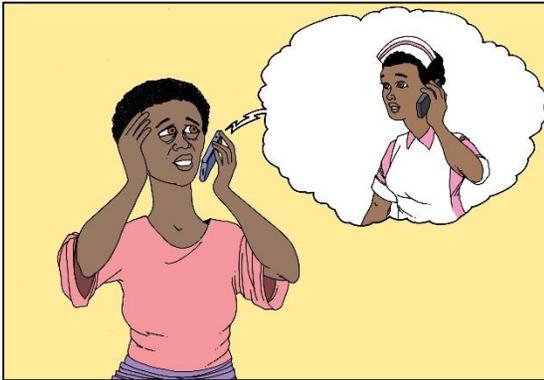


**Aislar a la persona enferma**



**Llamar al 117**

# Si cree que alguien tiene la enfermedad del Ébola, llame al 117 de inmediato .



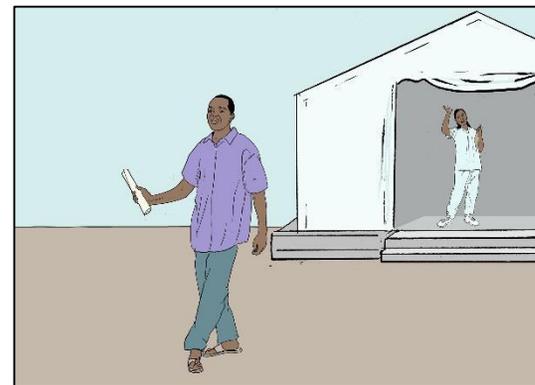
Llame al **117** y pida ayuda para llevar a la persona enferma al centro de cuidados.



Espera a que llegue una ambulancia. **NO** tome un taxi ni una motocicleta.



La persona enferma recibirá la mejor atención y medicamentos en el centro de cuidados.



Una atención temprana en el centro de cuidados puede ayudar a la persona enferma a sobrevivir a la enfermedad del Ébola.

# Signos y síntomas de la enfermedad del Ébola

---



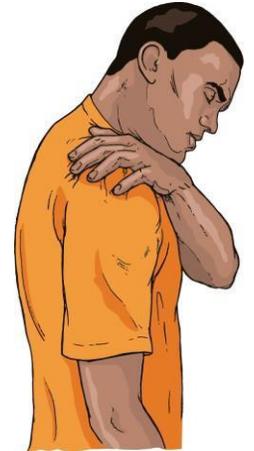
**Fiebre que comienza repentinamente**



**Cansancio**



**Dolor de cabeza**



**Dolor corporal**



**Vómitos**

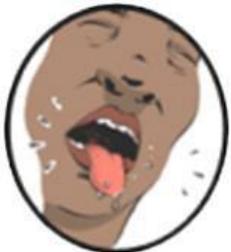


**Diarrea**



**Sangrado o moretones sin causa aparente**

## Líquidos



saliva



sudor



vómito



lágrimas



heces y orina



mucosidad



sangre

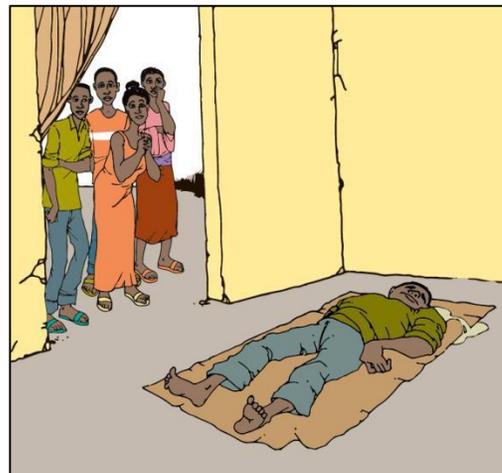


semen

# ¿Cómo se contrae la enfermedad del Ébola?

La enfermedad del Ébola se transmite por contacto con la sangre u otros líquidos corporales de una persona enferma o muerta.

Una persona que ha muerto



Objetos que ha tocado una persona enferma



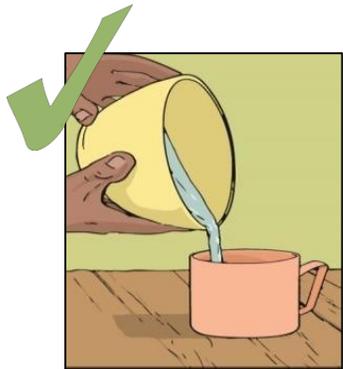
# Mientras espera, ofrezca cuidados “sin contacto”



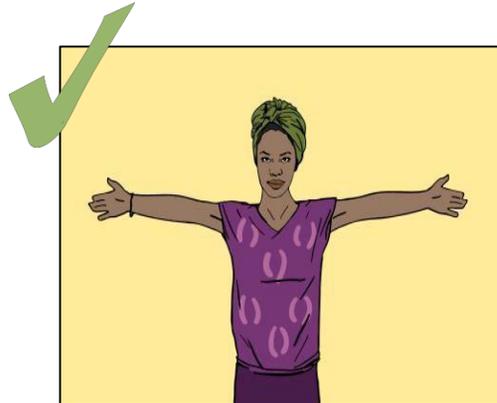
**ELIJA** a una persona para que ayude a la persona enferma.



**SEPARE** a la persona enferma de las demás personas. Proporcione a la persona enferma artículos para su uso personal como ropa, mantas, utensilios para comer y contenedor para residuos.



**VIERTA** líquidos o comida en la taza o el plato de la persona enferma sin tocarlos, levantarlos o moverlos.



**MANTENGA** a todas las personas a un metro de distancia, como mínimo, de la persona enferma.

# Mientras espera, no toque

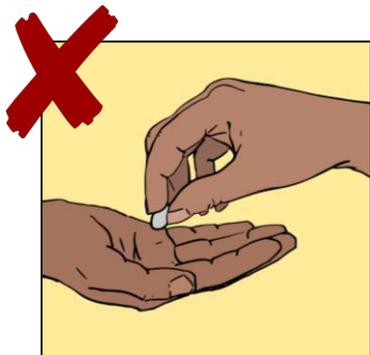
---



**NO** toque a una persona que ha muerto. Llame al 117 si necesita ayuda.



**NO** toque las cosas de la persona enferma.



**NO** ponga pastillas en la mano o la boca de la persona enferma.



**NO** se coloque de frente a la persona enferma. Manténgase a un costado o detrás de ella.

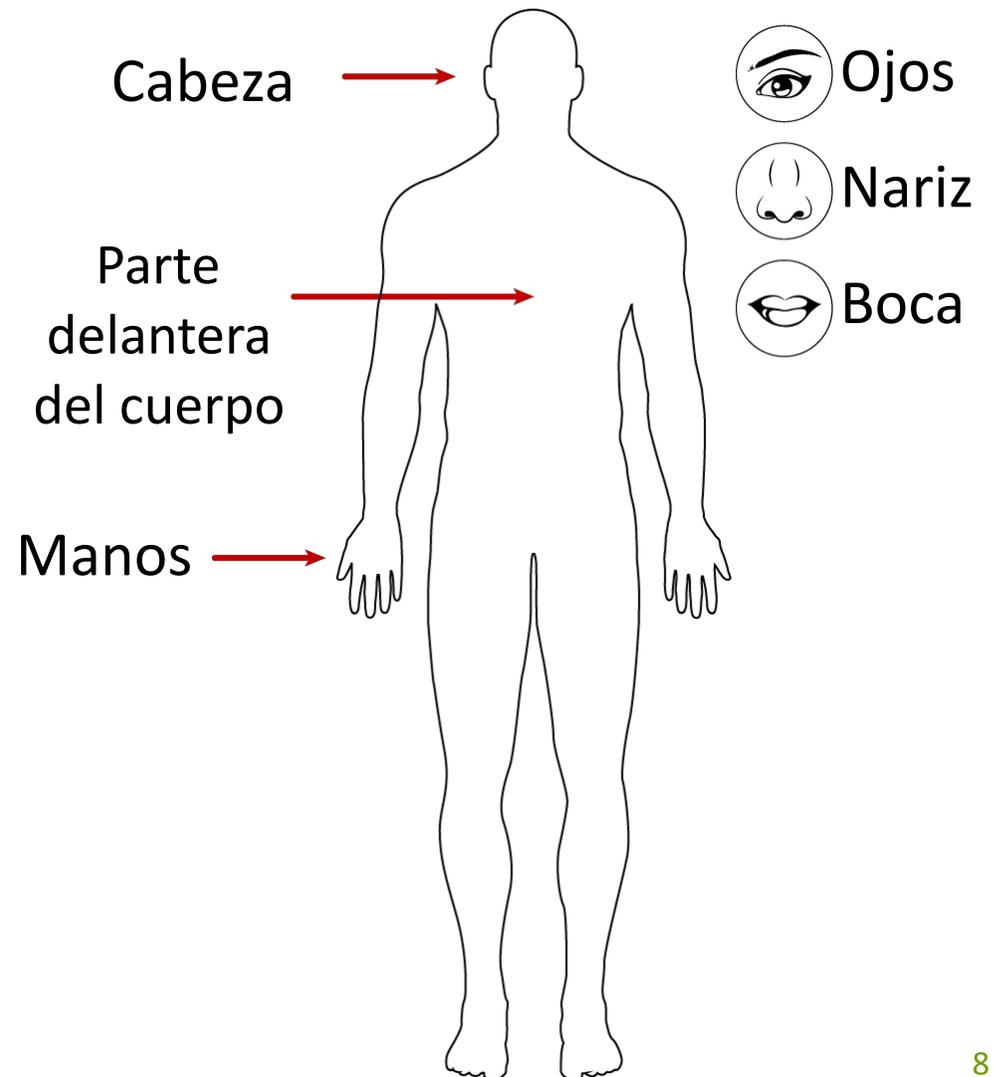
# Si tiene que tocar, protéjase



**Si tiene que tocar a la persona enferma, sus líquidos corporales o los objetos que esta haya tocado, asegúrese de protegerse.**

- **Importante: Quítese siempre los guantes usados y deséchelos. No reutilice los guantes.**

**Es importante que cubra:**

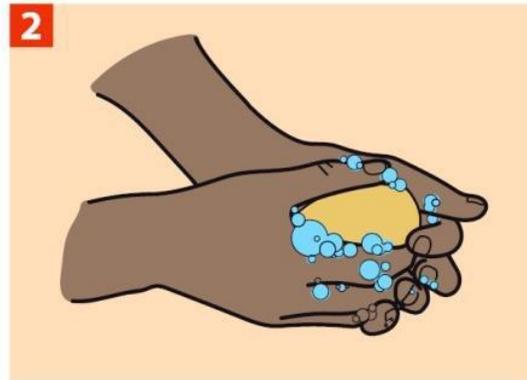


# Cómo lavarse las manos

- Lávese las manos con agua y jabón durante 20-30 segundos.
- Use gel antiséptico para manos o agua clorada si no hay agua y jabón disponibles.
- Utilice agua y jabón para lavarse las manos durante 40-60 segundos **si sus manos están visiblemente sucias** (el gel antiséptico para manos no actuará en este caso).



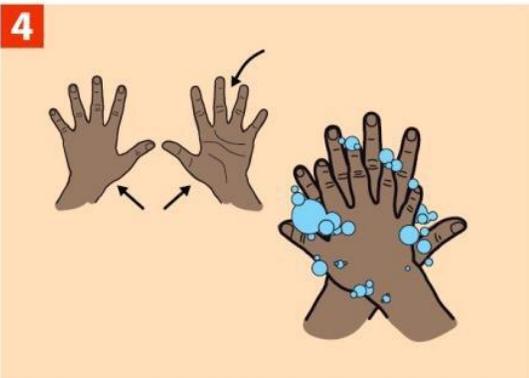
Humedézcase las manos con agua.



Aplique suficiente jabón para cubrir toda la superficie de las manos.



Frótese las manos y lávelas de forma tal que abarque toda su superficie.



Lávese las palmas y el dorso de las manos y entre los dedos.



Enjuáguese las manos con agua.



Séquese las manos completamente con una toalla desechable o con aire.

# Lávese las manos con agua y jabón

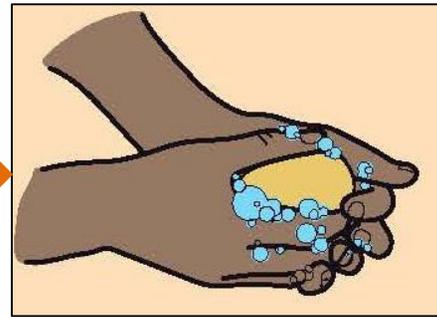
Después de



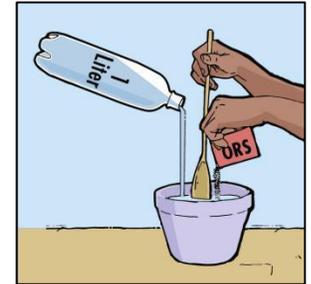
Ayudar a una persona enferma, **antes** de salir del lugar donde esta se encuentra



Tocar a otras personas



Antes de



Preparar SRO



Cocinar



Limpiar



Utilizar el baño



Comer

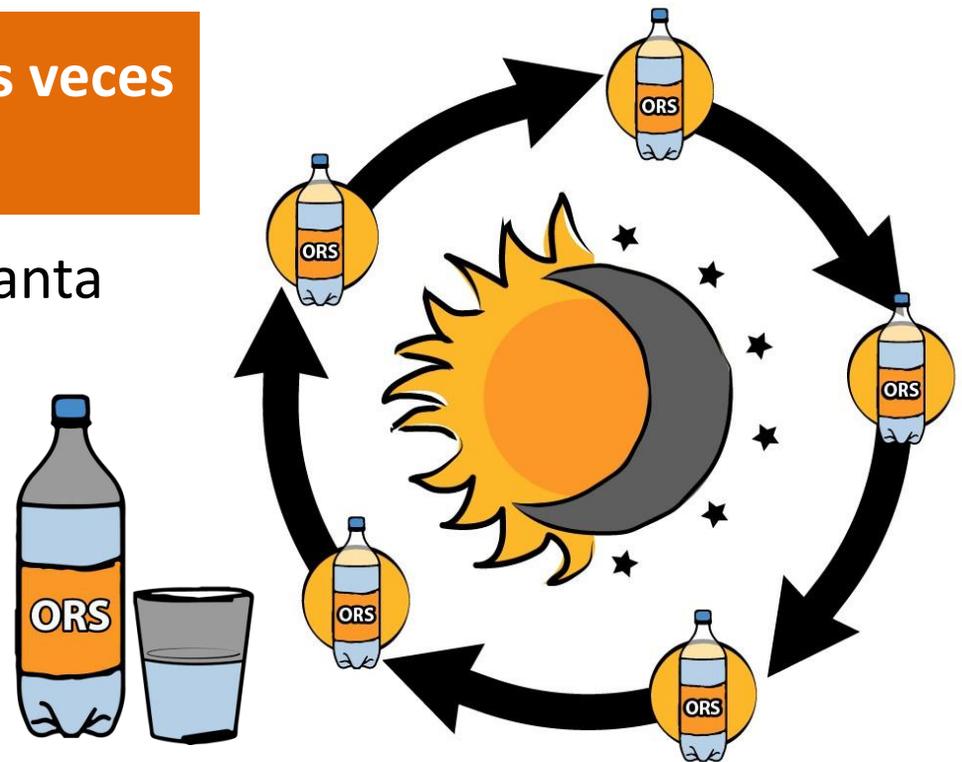
# Administrar la solución de rehidratación oral (SRO) salva vidas

- Ofrezca la SRO tan pronto como comiencen los síntomas de la enfermedad del Ébola

- **La SRO se debe administrar varias veces durante el día y la noche.**

- Ofrezca a las personas enfermas tanta SRO como puedan tomar

- Si debe administrarle SRO a un enfermo, póngase los guantes y no toque a la persona ni sus pertenencias.
- Colóquese a un costado y no de frente a la persona enferma
- Si se trata de niños o de personas débiles, quizás deba darles la SRO con una cuchara.
- Los adultos enfermos pueden necesitar de 5 a 12 litros de SRO al día.



- No ofrezca más SRO si paran los vómitos y la diarrea

# Preparar y guardar la SRO

---



Mezcle 1 bolsita de SRO con 1 litro de agua limpia



Vierta la SRO en la taza de la persona enferma **sin tocar** la taza

- Guarde la SRO en un recipiente tapado
- Deseche la SRO que no usó al final de cada día

# ¡Evite limpiar el área donde se encuentra una persona enferma!



Si limpia las secreciones de una persona enferma, puede contraer la enfermedad del Ébola, incluso si trata de tener cuidado



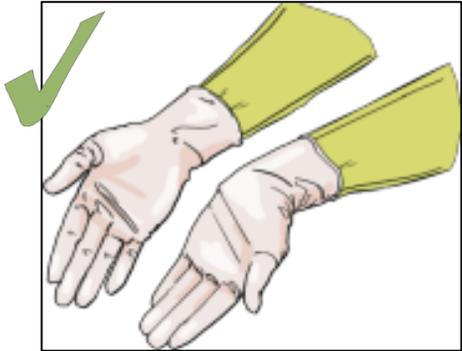
Si toca a una persona enferma, sus cosas o sus líquidos corporales, puede contagiarse con la enfermedad del Ébola



**Llame al equipo de descontaminación.**

**Para localizar al equipo de descontaminación de su área, LLAME al 117.**

# Si tiene que limpiar



CÚBRASE LA PIEL, en especial las manos. **Si tiene guantes, póngaselos.**

Cubrirse la piel no siempre lo protegerá de la enfermedad del Ébola, pero puede ayudar.



Utilice una **solución de cloro fuerte (0.5%)** si tiene que limpiar las secreciones de una persona enferma.



**NO** salpique ni eche aerosoles. Muévase despacio.

**NO** limpie las superficies con una toalla seca.

**NO** vierta cloro directamente en un derrame, ya que puede salpicar.

**NO** reutilice las toallas.

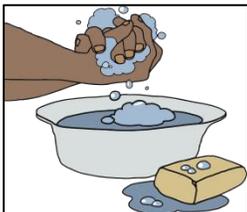
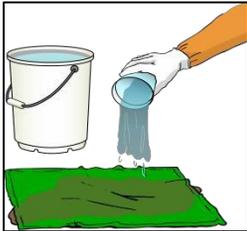
**NO** sumerja un paño sucio en un cubo que contenga una solución de cloro; hará que el cloro sea menos eficaz.

# Si tiene que limpiar: Cómo limpiar líquidos corporales y residuos

## Pasos para limpiar y desinfectar los líquidos corporales



1. Cúbrase la piel, en especial las manos. Si tiene guantes, póngaselos.
2. Coloque un paño seco sobre las manchas.
3. Vierta la solución de cloro sobre el paño.
4. Limpie las secreciones con el paño húmedo.
5. Con **otro paño**, desinfecte el área con una solución de cloro. Espere 15 minutos.



6. **Lávese las manos cubiertas (con guantes) con una solución de cloro,** luego lávese las manos sin los guantes con agua y jabón.

## Cómo deshacernos de los residuos



- Coloque el material contaminado, como los paños sucios, en bolsas cerca de la persona enferma.
- El equipo de descontaminación se deshará de ellos.
- Si tiene que deshacerse de ellos usted mismo, quémelos.

# Recuerde tres cosas

---



**No tocar**



**Aislar a la persona enferma**



**Llamar al 117**