

Como se le ha diagnosticado mpox, se le aconseja que se aíse en casa hasta que la erupción se haya curado por completo.

Este folleto le aconseja cómo aislarse en casa de forma segura.

También puede encontrar más información en <https://www.hpsc.ie/a-z/zoonotic/monkeypox/>

Consejos generales para aislarse en casa

- No debe ir al trabajo, al colegio ni a zonas públicas. Si tiene jardín, puede utilizarlo.
- La mpox se transmite por contacto íntimo, incluido el sexual. Para proteger a otros miembros de su hogar, debe mantenerse a una distancia mínima de 3 pasos (1 metro), incluso cuando esté en el jardín.
- No debe relacionarse con nadie fuera de casa. No invite ni permita que conocidos, como amigos y familiares, le visiten en casa.
- Debe posponer cualquier tratamiento médico u odontológico no esencial.
- No debe ir de compras (sus familiares / amigos pueden hacer la compra por usted). Deben dejar los artículos fuera de casa y no deben entrar.
- Solo debe salir de casa para fines esenciales, como emergencias, citas médicas urgentes o cuestiones urgentes de salud y bienestar.
- Mientras se aísla, se recomienda mantener el contacto con familiares y amigos por teléfono o a través de las redes sociales. Busque apoyo si lo necesita, por ejemplo en www.mentalhealthireland.ie/mental-health-services/



Limpieza, desinfección y eliminación de residuos

- Debe lavar su propia ropa. Mantenga sus prendas separadas de las de los demás. Ponga todas las prendas en una bolsa desechable para llevarlas a la lavadora, así evitará la propagación de partículas de virus. Lávelas con normalidad con su detergente habitual.
- Los aseos y superficies compartidos deben mantenerse limpios con productos de limpieza y desinfectantes domésticos.
- Debe manipular usted mismo los platos y cubiertos usados. Si dispone de lavavajillas, utilícelo, con agua caliente (más de 60°C) y detergente. Si no es posible, lave usted mismo la vajilla con guantes desechables de un solo uso, detergente líquido y agua caliente.
- Deposite todos los residuos personales en bolsas de basura desechables. Coloque la bolsa de basura en una segunda bolsa desechable y deséchela con sus residuos domésticos habituales. Todas las bolsas de basura deben guardarse en un **lugar seguro** hasta el momento de la recogida.
- No debe depositar ningún residuo en los contenedores de reciclaje hasta que haya finalizado su periodo de aislamiento.

Evite el contacto estrecho con las personas con las que convive

Las personas que viven en el mismo hogar que alguien con mpox pueden infectarse.

Intente limitar el contacto con otras personas de su hogar:

- Duerma y permanezca en una habitación separada con una ventana que se pueda abrir.
- Utilice un cuarto de baño separado del resto de la casa, si dispone de él. Si no, siga las instrucciones de limpieza de la **página 1** de este folleto.
- Coma en una habitación separada. Pida a las personas con las que convive que le traigan la comida.
- Cúbrase la boca y la nariz con pañuelos desechables al toser o estornudar. Deseche los pañuelos en una bolsa. Coloque esta bolsa en otra y siga las instrucciones para deshacerse de los residuos. Lávese las manos después.
- Lávese las manos a lo largo del día con agua y jabón durante 20 segundos. Tenga cuidado si tiene lesiones extensas o ulceradas en las manos.
- No comparta objetos con otros miembros de su hogar. Por ejemplo, tazas, vasos, platos, cubiertos, toallas, ropa de cama, toallitas desechables y cepillos de dientes.
- Hasta que la erupción se haya curado por completo, evite el contacto cercano con personas inmunodeprimidas, embarazadas, y niños menores de 13 años.
- Evite el contacto íntimo o cercano con otras personas hasta que la erupción se haya curado por completo. Esto incluye abrazos, besos y contacto cara a cara prolongado en espacios cerrados. Absténgase de mantener relaciones sexuales mientras esté aislado.

Mascotas

- Si tiene animales de compañía (salvajes o domésticos), evite el contacto con ellos en la medida de lo posible y mantenga una buena higiene.
- No deje que las mascotas duerman en la cama con usted. Lávese las manos antes y después de tocar mascotas o materiales con los que hayan estado en contacto (como collares, correas, comederos y bebederos, bandejas sanitarias, camas y juguetes).

Si necesita asistencia médica

- Póngase en contacto con su médico entre las 9 de la mañana y las 5 de la tarde. Fuera de este horario, póngase en contacto con el servicio

médico de guardia.

- En caso de emergencia, póngase en contacto con el 112/999.
 - Es importante comunicar al médico de cabecera / servicios de urgencias que es un **caso confirmado de mpox**.

Fin del aislamiento

Debe aislarse en casa hasta que:

- No haya tenido fiebre durante al menos 72 horas.
- No haya tenido nuevas lesiones en las 48 horas anteriores.
- Todas sus lesiones hayan formado costras
 - Además, hasta que las lesiones de la cara, los brazos y las manos hayan cicatrizado, todas las costras se hayan caído y se haya formado una nueva capa de piel debajo.

- No tenga lesiones en la boca

Debe consultar con su médico si puede poner fin al aislamiento.

Nota: Hasta que la erupción se haya curado completamente, evite el contacto cercano con personas inmunodeprimidas, mujeres embarazadas, y niños menores de 13 años.

Reanudación de las relaciones sexuales

- No debe reanudar la actividad sexual hasta que:
 - todas las lesiones anogenitales hayan cicatrizado completamente. Esto significa que todas las lesiones han cicatrizado y las costras se han caído
- Es posible que también necesite una prueba completa de detección de ITS (consulte a su médico).

No sabemos si el virus del mpox puede propagarse a través de los fluidos corporales sexuales. Se recomienda el uso del preservativo durante 12 semanas (3 meses) después de que la erupción se haya curado y se hayan caído las costras. Se trata de una precaución para reducir el riesgo de contagio a otras personas.

Recuerde que es importante seguir todos los consejos de este folleto para reducir el riesgo de infección a otras personas

<https://www.hpsc.ie/a-z/zoonotic/monkeypox/>