

# Recuperarse de la viruela símica en casa

Si cree que puede tener viruela símica, aíslese voluntariamente y póngase en contacto de inmediato con un trabajador de la salud. Si se le aconseja que se aísle en casa, manténgase en contacto con el trabajador de la salud y pida consejo de inmediato si la erupción pasa a ser más dolorosa, muestra signos de haberse infectado (fiebre, enrojecimiento o pus), si la fiebre, náuseas o vómitos empeoran, si no puede comer o beber, tiene dificultades respiratorias o siente mareos o confusión.

## Cómo cuidarse si se recupera en casa:



Manténgase hidratado, coma bien y duerma lo suficiente. Tome medicamentos para el dolor y la fiebre si es necesario.



### Trate la erupción:



No se rasque.



Lávese las manos antes y después de tocar las lesiones.



Mantenga la erupción seca y descubierta.



Mantenga limpia la erupción con agua esterilizada o antiséptico.



Enjuague las lesiones dentro de la boca con agua limpia con sal, por lo menos 4 veces al día. Considere usar enjuagues antisépticos o anestésicos orales (clorhexidina, lidocaina).



Para lesiones genitales y ano rectales tome baños de asiento tibios con bicarbonato de sodio o sal de Epsom (sulfato de magnesio).



Tome paracetamol para reducir la fiebre y el malestar moderado de las lesiones, si es necesario.

### Cuide su salud mental:



Realice actividades que le relajen o le gusten.



Manténgase conectado.



Practique ejercicio si se encuentra suficientemente bien y si es posible durante el aislamiento.



Pida ayuda si nota que sus lesiones o sus síntomas están empeorando.

## Cómo proteger a otras personas si se aísla en casa:

**Evite el contacto con cualquier persona** hasta que todas sus lesiones se hayan cubierto de costras, las costras se hayan caído y se haya formado una nueva capa de piel. Pídale a su familia y amigos que le hagan llegar las provisiones.

### Si vive con otras personas:



Aíslese en una habitación separada.



Use un baño separado o limpie y desinfecte (con desinfectante doméstico) el baño después de cada uso.



Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón o con un gel alcohólico desinfectante para las manos.



Limpie y desinfecte con frecuencia las superficies y objetos que haya tocado con agua y jabón o con un desinfectante doméstico.



Evite barrer y aspirar.



Utilice exclusivamente para usted platos, tazas, ropa de cama, toallas y aparatos electrónicos como teléfonos.



Lave usted mismo su ropa y hágalo por separado. Ponga la ropa en una bolsa para llevarla a la lavadora o área de lavado. Use jabón y agua caliente. Idealmente el agua debe estar a por lo menos 60 grados de temperatura.



Abra las ventanas.

### Si no puede evitar estar en la misma habitación que otra persona:



Cubra la erupción con ropa o vendajes.



Eviten tocarse mutuamente.



Pónganse mascarillas médicas bien ajustadas.



Abra las ventanas.



Lávese las manos con frecuencia.

18/07/2022