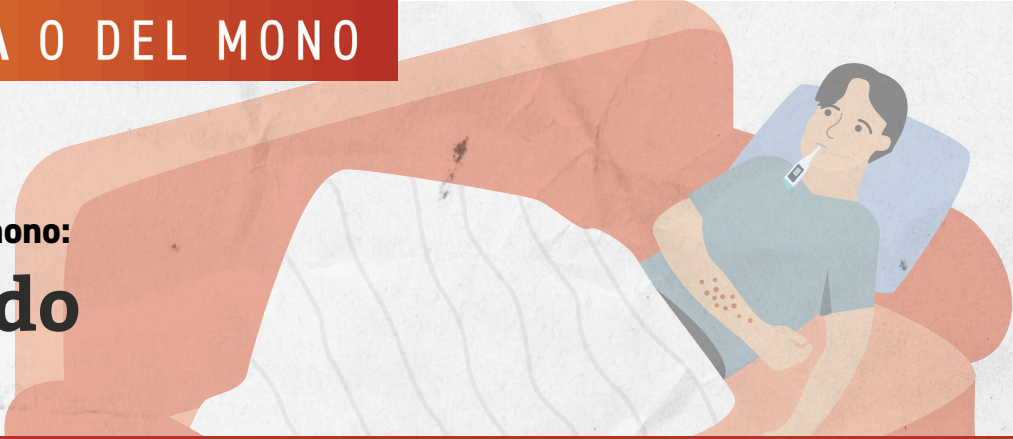


Si tiene viruela símica o del mono:

El autocuidado



Cómo cuidarse

- Use gasa o vendas para cubrir el sarpullido y limitar la propagación a otras personas y al ambiente.
- No reviente las ampollas ni se rasque las lesiones del sarpullido.
- No afeite el área del sarpullido hasta que las costras se hayan caído y se haya formado una nueva capa de piel.
- Mantenga las lesiones de la piel y el sarpullido limpios y secos cuando no se esté duchando o bañando.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón o use un desinfectante de manos a base de alcohol, especialmente después de tener contacto directo con el sarpullido.
- Si tiene un sarpullido en las manos, tenga cuidado cuando se las lave o use desinfectante para no irritarlo.
- Use guantes que no sean irritantes cuando maneje objetos comunes o toque superficies en espacios compartidos. Si puede, use guantes desechables que pueda botar después de cada uso. Los guantes reutilizables deben lavarse con agua y jabón entre cada uso.
- Póngase una mascarilla bien ajustada cuando esté alrededor de otras personas hasta que el sarpullido y todos los otros síntomas se hayan ido.
- Coma alimentos saludables y descanse lo suficiente para permitirle sanar al cuerpo.



Manejo de los síntomas dolorosos

- Los medicamentos como el ibuprofeno (Advil, Motrin) y el acetaminofeno (Tylenol) pueden ayudarlo a sentirse mejor. Su proveedor de atención médica podría recetar medicamentos para aliviar el dolor más fuertes.
- Para los sarpullidos en la boca, enjuáguela con agua salada al menos cuatro veces al día. Los enjuagues bucales con receta, o los anestésicos locales como la lidocaína viscosa pueden usarse para el manejo del dolor. Los antisépticos orales como los enjuagues bucales con clorhexidina pueden usarse para mantener la boca limpia.
- Contacte a su proveedor de atención médica si el dolor se torna grave y difícil de manejar en casa.



Cómo aliviar el sarpullido

- Lo más importante es intentar no tocar o rascar el sarpullido. Esto puede propagar el sarpullido, aumentar la probabilidad de propagar el virus a otros y posiblemente generar una infección causada por bacterias. Si toca el sarpullido por accidente, lávese las manos con agua y jabón y evite tocar áreas sensibles como ojos, nariz, boca, genitales y recto (agujero del trasero).
- La benzocaína tópica o los geles con lidocaína pueden usarse para alivio temporal. Los antihistamínicos orales, como Benadryl y cremas tópicas como la loción con calamina o la vaselina podrían ayudar con la picazón.
- Remojarse en un baño tibio (usando avena u otros productos de baño de venta sin receta para la picazón en la piel) podría aliviar algo la sensación de picazón y sequedad.
- Las personas que tengan el sarpullido en el ano (agujero del trasero) o alrededor de este, en los genitales (pene, testículos, labios vaginales, vagina) o en el perineo (zona situada entre el ano y los genitales) también podrían beneficiarse de un baño de asiento. El recipiente para baño de asiento (*sitz bath*) es redondo y poco profundo. También está la opción de sentarse en una bañera con agua tibia poco profunda. Su proveedor de atención médica podría recetar medicamentos como povidona yodada u otros productos para agregar al agua en un baño de asiento. Agregar sales de Epsom, vinagre o bicarbonato de sodio al agua puede aliviar.



Si tiene viruela símica o del mono:

Cómo notificar a los contactos cercanos

Si le han diagnosticado la viruela símica o del mono, es importante que **notifique a sus contactos cercanos** que podrían haber estado expuestos a esta enfermedad lo más pronto posible, para que puedan estar atentos a si presentan signos y síntomas, hacerse la prueba y aislarse si presentan síntomas. Deberían considerar vacunarse si estuvieron expuestos hace menos de 14 días, idealmente dentro de los 4 días de la exposición. La vacunación proporciona la mejor oportunidad de prevenir la enfermedad o de hacerla menos grave. Al hacerles saber a sus contactos cercanos que podrían haber estado expuestos a la viruela símica o del mono, ayuda a protegerlos y proteger a las personas que los rodean.

¿Quiénes son sus contactos cercanos?

Un contacto cercano es cualquier persona, desde el inicio de sus [síntomas](#) de la viruela símica o del mono:

- Con la que ha tenido relaciones sexuales; esto incluye sexo oral, anal y vaginal.
- Que ha tocado o que ha tenido contacto con el sarpullido en su cuerpo.
- Que ha abrazado, acariciado, besado o con la que ha tenido otro tipo de contacto prolongado de piel a piel.
- Con la que ha compartido vasos, tazas, utensilios, toallas, ropa, ropa de cama, mantas u otros objetos y materiales.

Haga una lista de contactos cercanos a notificar

Piense en lo siguiente:

- ¿Quiénes fueron o son sus parejas sexuales?
- ¿Quién vive con usted (como familiares, compañeros de cuarto o personas que pasan la noche en su casa)?
- ¿Con quién ha tenido contacto prolongado de piel a piel recientemente?
Considere lo siguiente:



- » Las reuniones o los eventos a los que haya asistido en persona.
- » Las personas con las que se haya reunido recientemente (como para visitar en su casa, en un restaurante, para tomar bebidas, para bailar, para hacer ejercicio o para una fiesta).
- » Las personas con las que practicó deportes de contacto cercano (por ejemplo, básquetbol o lucha libre).
- » Las citas con los proveedores de atención médica, incluso dentistas.
- » Las personas que le han prestado servicios, como proveedores de cuidados infantiles, personal de limpieza de la casa, peluqueros, trabajadores de salones de manicura y pedicura, masajistas, trabajadores de atención para adultos, etc.
- » Las personas con las que trabaja o hace actividades de voluntariado fuera de la casa.

Pase a la página siguiente →

Consejos para prepararse y para saber qué decir

Si se siente un poco inseguro sobre notificar a sus contactos, puede ser útil prepararse de antemano para garantizar que la comunicación sea fácil. A continuación, hay algunos consejos que le podrían ser útiles:

- Piense cómo desearía ser notificado en la misma situación.
- Considere la seguridad y privacidad. Si va a enviar un mensaje de texto, un mensaje electrónico o un correo electrónico, piense si otras personas podrían leer su comunicación. Si va a notificar por teléfono, primero pregúntele a su contacto si está en un lugar donde pueda hablar de forma privada.
- Decir las palabras en voz alta lo puede ayudar a pensar lo que quiere decir y cómo lo quiere decir antes de comunicarse.
- Tenga en cuenta a la persona y prepare cómo usted desearía reaccionar con calma a distintos tipos de respuestas que podría recibir.

Un ejemplo de lo que puede decirles a sus contactos cercanos podría ser:

Hola. Necesito hablarte sobre algo importante. ¿Tienes unos minutos para hablar en privado? Me diagnosticaron viruela símica o del mono (o di positivo en la prueba) el [fecha xxx]. La viruela símica o del mono puede propagarse a través del contacto cercano o íntimo. Como pasamos tiempo juntos el [fecha xxx], quería que lo supieras. Deberías estar atento/a a si presentas síntomas y hacerte la prueba lo antes posible si tienes síntomas. Los CDC tienen información en su sitio web en <https://espanol.cdc.gov/poxvirus/monkeypox/index.html>.

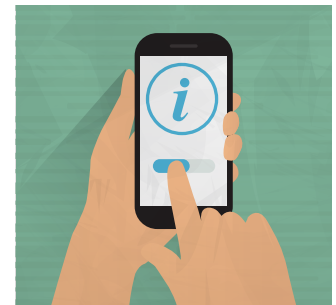
Otras opciones para notificar a sus contactos cercanos

Si no puede notificar a sus contactos cercanos, tiene otras opciones:

Ayuda del departamento de salud. Puede que lo contacte un profesional de salud pública de su departamento de salud local, generalmente llamado especialista en intervención de enfermedades o DIS, por su siglas en inglés. Un DIS puede contactarlo para hablar sobre su diagnóstico, responder todas las preguntas que tenga y, si quiere ayuda, notificar a sus contactos de forma confidencial. Protegerá su privacidad y no divulgará ninguna información sobre usted. Cuando notifique a sus contactos, los vinculará a los servicios que puedan necesitar, como atención médica, pruebas, tratamientos o vacunas, según corresponda. Sin embargo, puede que algunos departamentos de salud no proporcionen este servicio por falta de recursos locales.

Servicios de notificación anónima. Puede usar un servicio en línea confiable que puede notificar a sus contactos de la posible exposición a la viruela símica o del mono mientras protegen su anonimato. Uno de esos sitios es <https://tellyourpartner.org/es/>. El servicio es gratuito. Puede primero visitar el sitio para obtener más información sobre cómo protegen su privacidad y el idioma que se usará en la notificación. Este sitio también le hará saber a sus contactos dónde pueden obtener información adicional sobre la viruela símica o del mono.

Elija el método para notificar a sus contactos con el que más se sienta cómodo. Puede usar distintos métodos para distintos contactos. Lo importante es asegurarse de que sus contactos tengan la información necesaria a tiempo para tomar decisiones sobre su salud y prevenir la propagación de la viruela símica o del mono a otras personas.





¿Quien es elegible?

El Healthy Michigan Plan brinda beneficios de atención médica a los residentes de Michigan a un bajo costo para que más personas puedan tener cobertura de atención médica. Las personas son elegibles para el Healthy Michigan Plan si:

- Tiene entre 19 y 64 años
- Tener ingresos iguales o inferiores al 133 % del nivel federal de pobreza* (\$16 000 para una persona soltera o \$33 000 para una familia de cuatro)
- No califica o no está inscrito en Medicare
- No califica o no está inscrito en otros programas de Medicaid
- No estar embarazada en el momento de la solicitud
- Son residentes del Estado de Michigan

*La elegibilidad para Healthy Michigan Plan se determina a través de la metodología de ingreso bruto ajustado modificado.

Tres formas fáciles de aplicar:

- En línea: www.michigan.gov/mibridges
- Teléfono: 1-855-789-5610
- Presencial: temporalmente no disponible debido al COVID-19.

Cobertura:

Con el Healthy Michigan Plan, obtendrá una variedad de beneficios de atención médica. El Healthy Michigan Plan cubre los beneficios de salud esenciales de la ley federal de atención médica, así como otros servicios y beneficios. Esto significa que puede obtener la atención médica que necesita a bajo costo. Con estos beneficios disponibles, nunca ha sido tan fácil proteger su salud. El Healthy Michigan Plan brinda los siguientes servicios:

- Servicios para pacientes ambulatorios
- Servicios de emergencia
- Hospitalización
- Cuidado de la maternidad
- Servicios de tratamiento de trastornos de salud mental y uso de sustancias, incluido el tratamiento de salud conductual
- Medicamentos con receta
- Servicios y dispositivos de rehabilitación y habilitación
- Servicios de laboratorio
- Servicios preventivos y de bienestar y manejo de enfermedades crónicas
- Servicios pediátricos para jóvenes de 19 y 20 años, incluida la atención bucal y de la vista

El Healthy Michigan Plan cubrirá otros servicios médicamente necesarios según corresponda. [El Manual del Plan Healthy Michigan](#) proporciona más información sobre lo que está cubierto.

Questions?

For questions or translations, call **MiChild** at 1-888-988-6300 (TTY: 1-888-263-5897).



Si tiene preguntas o necesita ayuda para traducir, llame a **MiChild** al 1-888-988-6300 (TTY: 1-888-263-5897).



لأسئلتكم واستفساراتكم أو الحصول على خدمات الترجمة، اتصلوا على **MiChild** على الرقم 1-888-988-6300 (لضعاف السمع: 1-888-263-5897)

MiCHILD HEALTHY KIDS



Do you need health care coverage for you or your children?



Apply now on the Internet!
www.michigan.gov/mibridges

How can you find out if you or your children qualify for MiChild or Healthy Kids?

1 You get results the quickest by applying online at www.michigan.gov/mibridges

- Fill out the online application
- Submit the application
- View your results telling you who qualifies

*If you or your family need help with food, shelter, or other daily living expenses, choose **Apply For Multiple Benefits** when you begin your online application.*

or

2 Fill out a paper application (you will get a letter telling you who qualifies)

- Go to www.michigan.gov/mdhhs and print an application, **or**
- Call 1-888-988-6300 and ask for an application to be mailed

It's fast and easy to apply online



MDHHS is an equal opportunity employer, services and program provider.

Find out fast if your family qualifies!



Go to www.michigan.gov/mibridges and find out if your family qualifies

MICHILD



If you have children under age 19,

you may be able to get health and dental care for them through **MiChild**. To qualify, your children must:

- Be under age 19
- Have no other health insurance
- Have a Social Security Number (or have applied for one)
- Live in Michigan, even for a short time
- Be a U.S. citizen or qualified immigrant
- Meet Modified Adjusted Gross Income (MAGI) limits

How much does MiChild cost?

You pay just \$10 a month for your whole family (even if you have more than one child).

HEALTHY KIDS



If you are under age 19, or pregnant

you may be able to get health and dental services for you and your children through **Healthy Kids**. To qualify, you or your children must:

- Be under age 19, or pregnant
- Have a Social Security Number (or have applied for one)
- Live in Michigan, even for a short time
- Be a U.S. citizen or a qualified immigrant
- Meet Modified Adjusted Gross Income (MAGI) limits

How much does Healthy Kids cost?

Healthy Kids is free.

What services do MiChild and Healthy Kids provide?

- Ambulance
- Dental services
- Doctor visits and health check-ups
- Family planning
- Hearing and speech therapy
- Hospital care
- Immunizations (shots)
- Lab and x-ray tests
- Medical supplies
- Medicine
- Mental health services
- Physical therapy
- Prenatal care and support services
- Substance use disorder services
- Surgery
- Vision care
- Well-child visits

Find out fast if your family qualifies!



Visit www.michigan.gov/mibridges and find out if you qualify!

Sobre nosotros

Allegan County Community Links está cerrando la brecha entre individuos, comunidades, salud y sistemas de servicios sociales. Nuestro objetivo es hacer las conexiones que ayudan a la comunidad del condado de Allegan a prosperar.

¿Qué es un trabajador de salud comunitario?

Un trabajador de salud comunitario es un trabajador de salud pública capacitado / certificado que sirve como enlace entre las comunidades, los sistemas de atención médica, los sistemas de servicios sociales y los departamentos de salud estatales.

Qué Hacemos

Los trabajadores de salud comunitarios del condado de Allegan brindan referencias, información sobre los servicios comunitarios disponibles y lo ayudan a obtener los servicios que está buscando.



**Allegan County
Health Department
3255 122nd Avenue, Suite 200
Allegan, MI 49010**

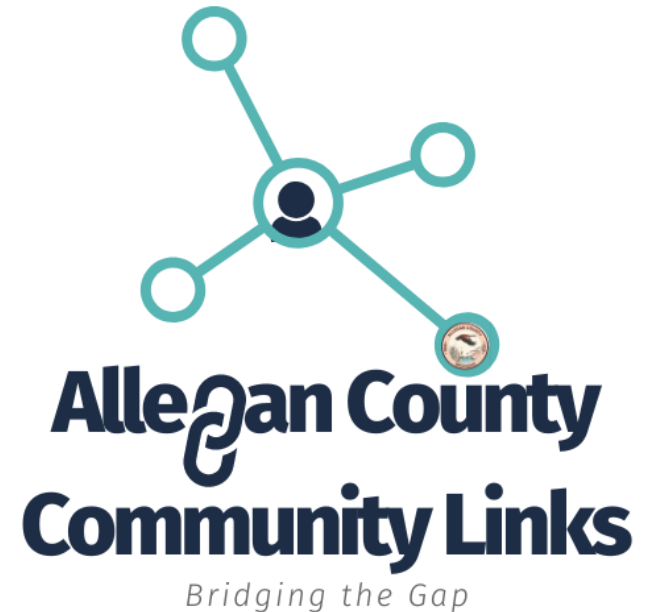


Contáctenos

Teléfono: (269) 673-5411

Correo Electrónico:

communitylinks@allegancounty.org



**Hacer conexiones que
ayuden a nuestra
comunidad a prosperar**

¿A qué servicios conecta Allegan County Community Links a los residentes?

- Necesidades básicas
- Servicios Familiares
- Asistencia de Vivienda
- Servicios Médicos
- Servicios de salud mental
- Asistencia Alimentaria
- Asistencia de transporte
- Recursos educativos
- Recursos de Servicio para Personas Mayores
- Servicios Legales



¿Cómo funciona este programa?

Paso 1:

- Una persona completa nuestro formulario de referencia en línea.

Paso 2:

- Uno de nuestros trabajadores de salud comunitarios se comunica con el individuo y recopila la información necesaria para comenzar a conectarlo con los servicios y recursos que necesita.

Paso 3:

- Nuestro trabajador de salud comunitario hará un seguimiento rutinario con la persona para registrarse y asegurarse de que esté recibiendo lo que necesita.

Escanee el código QR o visite el siguiente enlace para completar nuestro formulario de referencia:



bit.ly/3SUW0jY

Conozca a nuestros trabajadores de salud comunitarios:

**Veronica Rodriguez
&
Regina Love**

Los Trabajadores de Salud Comunitarios Certificados del Departamento de Salud del Condado de Allegan están entusiasmados de ayudar a los miembros de la comunidad a recibir las referencias y los servicios que necesitan trabajando para asegurarse de que todas las referencias se cumplan de manera oportuna.

Para más información:

Visite nuestro sitio web para obtener más información sobre los enlaces comunitarios del condado de Allegan:

www.allegancounty.org/health/community-links

Póngase en contacto con un trabajador de salud comunitario:

communitylinks@allegancounty.org
(269) 673-5411 ext. 4547 o ext. 4550

