

# Lo que necesita saber sobre Ebola

## Una persona infectada con Ebola no puede contagiar la enfermedad hasta que los síntomas aparecen.

El tiempo de exponerse al contagio hasta cuando los primeros signos o síntomas de la enfermedad aparecen (el tiempo de incubación) es entre 2-21 días, pero el tiempo promedio es entre 8-10 días. Síntomas de Ebola incluyen fiebre y dolores de cabeza severos, dolores musculares, vomito, diarrea, dolor de estómago, o sangrado o moretones inexplicables.

## Ebola puede contagiarse y extenderse por contacto directo con sangre y fluidos corporales.

El Ebola no se extiende por medio del aire, agua o comida. El Ebola se extiende a través del contacto directo (por lesiones o heridas de la piel o a través de los ojos, nariz o boca con:

- Sangre y fluidos del cuerpo como orina, excremento, saliva, vomito, sudor y esperma de una persona que está enferma con el Ebola.
- Objetos (como agujas de inyecciones) que han sido contaminado con la sangre o fluidos de una persona enferma con el Ebola.

## Protégase contra el Ebola.

There is no FDA-approved vaccine available for Ebola. Experimental vaccine and treatments for Ebola are under development, but they have not yet been fully tested for safety or effectiveness.

### Para protegerse usted mismo del Ebola:

- **Lávese** las manos frecuentemente con jabón y agua o use un desinfectante de alcohol para manos.
- **NO** toque la sangre o fluidos del cuerpo (como orina, excremento, saliva, vomito, sudor y esperma) de una persona que está enferma
- **NO** toque cosas que podrían haber estado en contacto con la ropa, agujas, sábanas, cobertores, etc. de las usó la persona, o equipo medico utilizado.
- **NO** toque el cuerpo del alguien que ha muerto del Ebola.

## ¿Qué hacer si usted ha sido expuesto al Ebola?

Si usted ha viajado a un lugar o a una área con epidemia del Ebola o ha tenido contacto cercano con una persona enferma con Ebola, usted puede estar en riesgo si:

- Tuvo contacto directo con sangre o fluidos corporales u objetos y pudieron haber estado en contacto con la sangre o fluidos corporales de una persona con Ebola.
- Haber tocado murciélagos o animales como monos o simios o sangre, fluidos o carne cruda preparada de estos animales.
- Visitó hospitales donde había pacientes de Ebola que fueron atendidos y tuvieron contacto cercano con los pacientes.
- Tocó el cuerpo de una persona que murió de Ebola.

### Usted debería checar los signos y síntomas de Ebola por 21 días por medio de:

- Medir la temperatura cada mañana y noche.
- Observar por otros síntomas como dolores de cabeza severos, dolores musculares, vomito, diarrea, dolores del estómago o sangrado/moretos inexplicables.
- Llamar a su doctor aunque no tenga síntomas. El doctor puede evaluar su nivel de exposición, riesgos, síntomas, y consultar con autoridades de salud para determinar si más acciones serán necesitadas.

Durante el tiempo que usted está observando sus síntomas y signos, usted puede continuar sus actividades normales incluyendo ir a trabajar.

### Si usted se enferma después de que regreso de un lugar con epidemia de Ebola:

- Busque atención medica **INMEDIATAMENTE** si usted tiene dolores severos de la cabeza, dolores musculares, vomito, diarrea, dolores del estómago o sangrado/moretos inexplicables.
- Debe mencionar a su doctor acerca de su viaje reciente al Oeste de África o su contacto con una persona que estuvo enfermo de Ebola y sus síntomas **ANTES DE IR** a la sala de emergencia o el consultorio de su doctor. Llamar antes de ir al consultorio o sala de emergencia ayudará al equipo y personas del consultorio a ayudarlo y protegerles a otras personas.

Si usted tiene más preguntas acerca de Ebola o la salud de su trabajador, por favor llame 303-777-6877 (en Metro Denver) o llame 800-327-6877. Estamos disponibles 24 horas por día, 7 días por semana.