



Guía de seguridad para campamentos

*¡Diviértanse, cuidense y manténganse
sanos!*

**GUÍA DE SEGURIDAD PARA CAMPAMENTOS
DE VERANO EN EL CONDADO DE
CHATHAM, CAROLINA DEL
NORTE**





¡ LA SEGURIDAD DE LOS NIÑOS DEPENDE DE TODOS!

Estimados padres y administradores de campamentos:

Los campamentos de verano son una gran oportunidad para que los niños y los adolescentes pasen tiempo al aire libre y participen en diversas actividades educativas y recreativas.

Para ayudar a que el campamento de verano sea una experiencia segura y agradable, hay precauciones que los padres, el personal del campamento y los propios campistas pueden tomar. Los campamentos de verano en nuestra región tienen políticas y protocolos médicos escritos. Animamos a los padres a hacer preguntas e informarse de esas políticas y protocolos antes de que sus hijos lleguen al campamento de verano.

Gracias al Departamento de Salud y Servicios Humanos del condado de Buncombe (Buncombe County Health and Human Services), este folleto ofrece información relevante para Carolina del Norte.

Según su experiencia y conocimiento de los posibles riesgos que puede haber en los campamentos, el equipo se ha comunicado con el personal, ha respondido sus preguntas y les ha ofrecido recordatorios útiles sobre medidas de seguridad. Esta guía refuerza información clave sobre salud pública para el personal y los padres que, al aplicarse, puede funcionar como un escudo de protección para mantener a los campistas sanos y a salvo de enfermedades contagiosas prevenibles.

La División de Salud Ambiental del Departamento de Salud Pública del Condado de Chatham (Chatham County Public Health Department) agregó contenido relevante para el condado de Chatham, en Carolina del Norte.

¡Les deseamos un gran verano!

ÍNDICE



GUÍA GENERAL PARA UN CAMPAMENTO SANO4

Cómo aislar y reportar campistas enfermos 4

Reportes y notificaciones 5



PROTECCIÓN CONTRA PICADURAS DE GARRAPATAS6

Datos sobre las garrapatas..... 6

Cómo prevenir picaduras de garrapatas..... 6

Inspección y retiro de garrapatas 7

Garrapatas y enfermedades frecuentes 8



PROTECCIÓN CONTRA PICADURAS DE MOSQUITOS9

Datos sobre los mosquitos 9

Cómo prevenir picaduras de mosquitos 9

Enfermedades frecuentes transmitidas por mosquitos y sus síntomas10



PROTECCIÓN CONTRA LA RABIA 12

Datos sobre la rabia 12

Cómo prevenir la rabia 12

Qué hacer ante una mordedura o exposición13



PROTECCIÓN CONTRA ENFERMEDADES PELIGROSAS 15

Vacúnese. ¡Las vacunas funcionan! 15

Vacunas obligatorias y recomendadas en NC15



PROTECCIÓN CONTRA ENFERMEDADES FRECUENTES 17

Norovirus.....17

MRSA 19



PROTECCIÓN CON PASOS FÁCILES DE PREVENCIÓN 21

Limpieza y desinfección 21



PROTECCIÓN CONTRA EL CALOR DEL VERANO 23



SEGURIDAD DEL AGUA 24

RECURSOS ADICIONALES 25

CONTACTOS ÚTILES DE CHATHAM 26



GUÍA GENERAL para un campamento sano

INGRESO/EVALUACIÓN:

El padre/madre/tutor confirma que no tiene ninguna enfermedad y que no se le ha dado ningún medicamento para bajar la fiebre, y el personal del campamento hace una inspección médica visual.

LAVADO DE MANOS E HIGIENE:

Lávese las manos con frecuencia y aconseje a los niños, a las familias y al personal que no se toquen los ojos, la nariz ni la boca con las manos. Coloque recordatorios visuales sobre los procedimientos correctos de higiene: [cdc.gov/handwashing/posters.html](https://www.cdc.gov/handwashing/posters.html)

ESTRATEGIAS DE MITIGACIÓN A CONSIDERAR:

- Distanciamiento
- Distribución de pacientes por grupos
- Uso de mascarillas
- Limitación de reuniones de muchas personas en interiores
- Protocolo al estornudar y toser (cubrirse la tos)
- Mejorar la ventilación: abrir ventanas y puertas con mosquitero, usar ventiladores
- Botellas de agua individuales para los campistas en lugar de bebederos
- Estaciones de desinfección/lavado de manos en lugares estratégicos
- Licencia por enfermedad flexible para el personal

CÓMO AISLAR Y REPORTAR CAMPISTAS ENFERMOS

- En los campamentos de día, los campistas o miembros del personal enfermos deben aislarse de inmediato en la enfermería o en el área de espera del campamento, y se deben hacer los arreglos necesarios para que regresen a casa. Los campistas y miembros del personal que deban irse a casa deben buscar atención médica de inmediato.
- En los campamentos de una noche, los campistas o miembros del personal enfermos deben mantenerse aislados de los demás, ya sea en la enfermería o en un lugar separado de las personas sanas.
- Las personas que recién lleguen no deben alojarse con otras que estén enfermas o se estén recuperando.

- Excluya a las personas enfermas de las tareas y actividades hasta que sus síntomas desaparezcan, o el proveedor médico o director médico dé permiso.
- Las restricciones para las actividades y los períodos de aislamiento para personas enfermas varían según el tipo de enfermedad. Consulte con su departamento local de salud sobre el período adecuado de aislamiento/cuarentena o las restricciones para las actividades para personas enfermas.
- Durante períodos de enfermedad:
 - » Limite el ingreso/salida del campamento.
 - » Posponga o restrinja actividades que involucren visitas, incluyendo otros campamentos.

REPORTES Y NOTIFICACIONES

Según la situación, el campamento debe estar preparado para darle al departamento de salud la información que pueda necesitar para controlar la propagación de la enfermedad. Esta información puede incluir:

- Aparición de los síntomas
- Registros de vacunas
- Información sobre actividades del campamento e interacciones con otros campamentos •
Información sobre posibles exposiciones a comida y agua

Los campamentos deben notificar al departamento local de salud en un plazo de 24 horas de la propagación de la enfermedad mediante:

- Agua
- Comida
- Aire
- Contacto de persona a persona
- Hay más información en [Enfermedades contagiosas en NC](#).

Un brote es cualquier enfermedad en una comunidad con números mayores que lo habitual. **A veces, un único caso de una enfermedad puede ser un brote.**

Las enfermedades contagiosas no son frecuentes entre quienes asisten a los campamentos de verano. Por lo tanto, **dos (2)** o más casos son suficientes para alertar al departamento local de salud.

Se puede consultar a los departamentos locales y estatales de salud sobre la prevención y el control de cualquier caso o brote de enfermedad en un campamento.

Avise a los padres si hay alguna enfermedad o brote.

Comuníquese con el personal de Enfermedades Contagiosas del condado de Chatham (Chatham County Communicable Disease) llamando al **(919)742-5641**. Enfermedades Contagiosas del condado de Chatham 24/7 **(919) 545-1759**.



PROTECCIÓN contra picaduras de garrapatas

DATOS SOBRE LAS GARRAPATAS

¿Sabía que un gran número de personas en Carolina del Norte contrae enfermedades transmitidas por garrapatas cada año? Aunque la enfermedad de Lyme es la enfermedad transmitida por garrapatas más reportada en los Estados Unidos, la enfermedad transmitida por garrapatas con la mayor tasa de incidencia anual (es decir, con la mayor cantidad de casos nuevos por año) en Carolina del Norte es la fiebre maculosa de las Montañas Rocosas (RMSF) ([Estadísticas sobre la RMSF](#) de los CDC).

Las personas en todas las regiones de NC pueden contraer enfermedades transmitidas por garrapatas en cualquier época del año. Sin embargo, como más personas pasan tiempo al aire libre durante los meses cálidos, la gran mayoría de las enfermedades transmitidas por garrapatas ocurre entre junio y septiembre. Es importante estar atentos. Las garrapatas pueden ser pequeñas, ¡pero la enfermedad que portan es muy peligrosa!

CÓMO PREVENIR PICADURAS DE GARRAPATAS

Evite los hábitats de garrapatas, como las zonas arboladas, con pasto alto o con muchos arbustos. Si no puede evitar el hábitat de las garrapatas, use repelente para reducir el riesgo de que lo piquen. En tan solo 4 horas una persona puede infectarse con RMSF, por lo que es fundamental revisarse y revisar a quienes estén a su cuidado y a cualquier mascota inmediatamente después de una posible exposición. Hay información completa sobre cómo reducir la probabilidad de exposición a garrapatas en [cdc.gov/ticks](https://www.cdc.gov/ticks).

Evite el contacto directo con las garrapatas

Algunas formas básicas de evitar el contacto directo con las garrapatas incluyen evitar áreas arboladas o con muchos arbustos, pasto alto y hojarasca; caminar por el centro de los caminos o senderos; y usar manga larga, pantalones largos y calcetines. Meta la camiseta dentro del pantalón y los pantalones dentro de los calcetines.

Ahuyente garrapatas con DEET o permetrina

Use repelentes con 20 %-30 % de DEET (N-Dietil-metatoluamida) sobre la piel expuesta y la ropa, para protegerse durante varias horas. Siga siempre las instrucciones del producto. Al aplicarlo evite las manos, los ojos y la boca.

CONSEJO PARA CAMPISTAS: Use productos que contengan permetrina en la ropa. Trate la ropa y el equipo, como botas, pantalones, calcetines y carpas, con productos que contengan permetrina, siguiendo las instrucciones del envase. Sigue protegiendo después de varios lavados. Hay disponible ropa pretratada, que puede proteger por más tiempo.

INSPECCIÓN Y RETIRO DE GARRAPATAS

Báñese o dúchese lo antes posible después de entrar (preferiblemente en un plazo de dos horas) para quitarse y detectar con mayor facilidad las garrapatas que puedan estar en el cuerpo.

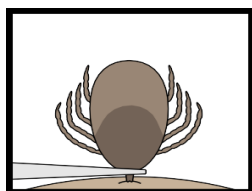
Haga una revisión de todo el cuerpo con un espejo de mano o de cuerpo entero para examinar todas las partes del cuerpo al volver de estar al aire libre. Fíjese si tiene garrapatas debajo de los brazos, en las orejas y alrededores, en el ombligo, detrás de las rodillas, entre las piernas, alrededor de la cintura, y en el cuero cabelludo y alrededores.

Seque la ropa en una secadora a temperatura alta por una hora para matar cualquier garrapata que haya podido quedar.

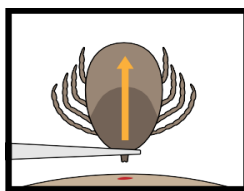
CONSEJO PARA CAMPISTAS: Examine el equipo y las mascotas. Las garrapatas pueden entrar en la vivienda en la ropa o en las mascotas, y luego adherirse a una persona, por lo que se deben revisar con cuidado las mascotas, los abrigo y el equipo.

Cómo quitar una garrapata

1. Si una garrapata se le adhirió, use una pinza limpia de punta fina para sujetarla lo más cerca posible de la superficie de la piel. No aplique fósforos calientes, esmalte para uñas ni vaselina sobre la garrapata para intentar quitarla de la piel.
2. Tire de la garrapata hacia arriba para sacarla. No gire ni tire bruscamente de la garrapata, ya que esto puede hacer que se desprendan partes de la boca y queden en la piel. Si esto sucede, quite las partes de la boca con la pincita si puede. Si no puede quitar las partes de la boca con facilidad, déjelas y permita que piel cicatrice.



la



Quitar una garrapata lo antes posible puede reducir enormemente las probabilidades de tener una enfermedad transmitida por garrapatas

3. No aplaste la garrapata con los dedos. Deshágase de una garrapata viva poniéndola en alcohol, en una bolsa o recipiente sellado, envolviéndola con cinta de manera bien ajustada o arrojándola por el inodoro.
4. Limpie el área de la picadura con alcohol, desinfectante a base de yodo o agua y jabón. Lávese las manos.
5. Es habitual que aparezca un pequeño bulto o enrojecimiento en el lugar de la picadura de garrapata, y suele desaparecer en pocos días. Esto no significa que tenga la enfermedad de Lyme ni ninguna otra enfermedad transmitida por garrapatas.

Anote la fecha de todas las picaduras de garrapatas y avise a la familia/tutor del campista cuándo y dónde ocurrió la picadura. Si aparecen síntomas en un plazo de **30 días** después de la picadura de una garrapata, la persona debe consultar con un proveedor de atención médica de inmediato.

GARRAPATAS Y ENFERMEDADES FRECUENTES TRANSMITIDAS POR GARRAPATAS

GARRAPATA	ENFERMEDAD Y SÍNTOMAS
Garrapata americana del perro 	Fiebre maculosa de las Montañas Rocosas (RMSF): Los síntomas aparecen entre 3 y 12 días después de la picadura de una garrapata infectada. La enfermedad suele comenzar con la aparición repentina de fiebre y dolor de cabeza. Otros síntomas pueden incluir sarpullido, náuseas, vómitos, dolor de estómago, dolor muscular, pérdida de apetito e hinchazón alrededor de los ojos y en la parte de atrás de las manos. El sarpullido es una señal frecuente y suele aparecer entre 2 y 4 días después de la aparición de la fiebre. El sarpullido comienza como pequeños puntos planos de color rosado (que no pican) en las muñecas, los antebrazos y los tobillos, y luego se extiende al torso y, a veces, a las palmas de las manos y las plantas de los pies. La RMSF puede provocar insuficiencia cardíaca, pulmonar o renal, hinchazón del cerebro o muerte si no se trata.
Garrapata estrella solitaria Foto de graham.snodgrass@us.army.mil Pt: tony.gutierrez@us.army.mil 	Ehrlichiosis: Los síntomas aparecen entre 1 y 2 semanas después de la picadura de una garrapata infectada. Pueden incluir fiebre, escalofríos, dolor intenso de cabeza, dolores musculares, náuseas, vómitos, diarrea, pérdida de apetito y confusión. Puede haber un sarpullido rojo en forma de manchas irregulares o en puntos específicos, y es más frecuente en niños que en adultos. Enfermedad eruptiva asociada a garrapatas del sur (STARI): Los síntomas suelen aparecer en un plazo de 7 días después de la picadura de una garrapata. Los síntomas pueden incluir cansancio, dolor de cabeza, fiebre, dolores musculares y articulares, y una lesión roja en forma de “diana” que se expande alrededor del lugar de la picadura. El sarpullido es como el de la enfermedad de Lyme en sus comienzos.
Garrapata de patas negras (también conocida como garrapata del “ciervo”) Foto de Don Loarie 	Enfermedad de Lyme: Los síntomas suelen aparecer entre 3 y 30 días después de la picadura de una garrapata infectada. En promedio, la aparición del sarpullido se da 7 días después de la picadura. Los primeros síntomas pueden incluir fiebre, escalofríos, dolor de cabeza, cansancio, dolor muscular y articular, e inflamación de los ganglios linfáticos. Un sarpullido típico en forma de “diana” aparece en el 70 % a 80 % de las personas infectadas, en el lugar de la picadura de la garrapata. Algunas señales y síntomas posteriores pueden incluir dolor intenso de cabeza, rigidez en el cuello, sarpullidos adicionales en forma de “diana” en otras partes del cuerpo, artritis, síntomas neurológicos y problemas del corazón. La garrapata de patas negras también puede transmitir la ehrlichiosis.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN:

[Información de los CDC sobre prevención de picaduras de garrapatas](#)



PROTECCIÓN contra picaduras de mosquitos

DATOS SOBRE LOS MOSQUITOS

Los mosquitos son cosa seria. Protegerse y proteger a sus hijos de estas molestas criaturas es una decisión inteligente. Eliminar toda fuente de agua estancada alrededor de su casa, el campamento o cualquier otro lugar donde los mosquitos puedan reproducirse ayudará a reducir su población y a mantenerlo sano y sin picaduras.

Las enfermedades más frecuentes que transmiten los mosquitos en Carolina del Norte son la enfermedad por virus del Nilo Occidental, la encefalitis equina del este y la encefalitis de La Crosse.

En general, la mayoría de los casos de enfermedades transmitidas por mosquitos no presentan síntomas o solo presentan síntomas leves, aunque pueden ocurrir casos graves. La enfermedad suele comenzar con la aparición repentina de dolor de cabeza, fiebre alta, escalofríos y vómitos. La enfermedad puede agravarse y causar desorientación, convulsiones, coma, daño cerebral significativo o muerte. No hay una cura específica para estas enfermedades transmitidas por mosquitos; el tratamiento se limita al alivio de los síntomas y puede requerir hospitalización.

En Carolina del Norte, los virus que causan enfermedades transmitidas por mosquitos están presentes de forma natural en animales silvestres, como aves o mamíferos. Se transmiten de animal a animal mediante picaduras de mosquitos. Si las poblaciones de mosquitos crecen mucho, hay un mayor riesgo de que un mosquito infectado pique a una persona o a un animal doméstico. Las enfermedades transmitidas por mosquitos se dan con mayor frecuencia durante el final del verano o el principio del otoño, pero pueden producirse en cualquier momento que haya mosquitos activos.

CÓMO PREVENIR PICADURAS DE MOSQUITOS

Evite el contacto directo con los mosquitos

La mejor forma de evitar enfermarse por el virus transmitido por un mosquito es prevenir las picaduras de mosquitos.

1. **Use repelente:** cuando esté al aire libre, use repelentes de insectos que contengan DEET, picaridina, IR3535 o aceite de eucalipto limón. Aplique el repelente sobre la piel expuesta y la ropa, ya que los mosquitos pueden picar a través de tela fina.

2. **Evite el horario de mayor actividad de los mosquitos** evite las actividades al aire libre cuando los mosquitos están activos.
3. **Instale y repare los mosquiteros** asegúrese de que los mosquiteros de todas las puertas y ventanas sean seguros y estén intactos.
4. **Evite que los mosquitos pongan huevos en lugares cercanos** los mosquitos pueden poner huevos incluso en pequeñas cantidades de agua estancada. Elimine los sitios de reproducción de mosquitos vaciando el agua estancada de floreros, cubetas, barriles y neumáticos. Reemplace con frecuencia el agua de los bebederos de mascotas y baños para aves. Perfore agujeros en los columpios de neumáticos para que el agua se escurra. Vacíe las piscinas para niños y guárdelas de costado después de usarlas.

ENFERMEDADES FRECUENTES TRANSMITIDAS POR MOSQUITOS Y SUS SÍNTOMAS

ENFERMEDAD	CÓMO SE TRANSMITE	SÍNTOMAS
Encefalitis de La Crosse (LACE)	La LACE es la enfermedad transmitida por mosquitos que se reporta con más frecuencia en NC. El virus de La Crosse parece mantenerse en mamíferos pequeños (como las ardillas) y se transmite por especies de mosquitos que se reproducen en huecos de árboles o en pequeños recipientes con agua.	La mayoría de las personas con una infección por el virus de La Crosse no tiene síntomas. Si hay síntomas, suelen aparecer entre 5 y 15 días después de la picadura de un mosquito infectado. Los primeros síntomas pueden incluir fiebre que dura de 2 a 3 días, dolor de cabeza, náuseas, vómitos, cansancio y mayor inactividad que lo habitual. La enfermedad grave se produce con mayor frecuencia en niños menores de 16 años. Los síntomas pueden incluir fiebre alta, dolor de cabeza, rigidez en el cuello, desorientación, coma, convulsiones y parálisis.
Enfermedad causada por el virus del Nilo Occidental (WNV)	El virus del Nilo Occidental se transmite cuando un mosquito pica a un ave infectada, y luego ese mosquito pica a una persona.	La mayoría de las personas con una infección por el WNV no tiene síntomas. Una de cada 5 personas infectadas tendrá fiebre y otros síntomas como dolor de cabeza, dolores en el cuerpo y en las articulaciones, vómitos, diarrea o sarpullido. La mayoría de las personas se recupera por completo, pero el cansancio y la debilidad pueden durar semanas o incluso meses. Menos del 1 % de las personas infectadas desarrolla una enfermedad grave que afecta al cerebro o al revestimiento del cerebro y la médula espinal. Los síntomas pueden incluir fiebre alta, dolor de cabeza, rigidez en el cuello, desorientación, coma, temblores, convulsiones o parálisis.

Encefalitis equina del oeste (EEE)	El virus de la encefalitis equina del este se transmite cuando un mosquito de un pantano de agua dulce con árboles de madera dura pica a un ave infectada y luego pica a una persona. La EEE suele verse con más frecuencia en las regiones costeras o en áreas orientales de Piedmont, a finales del verano o principios del otoño.	La mayoría de las personas con una infección por el virus de la EEE no tiene síntomas. Si hay síntomas, suelen aparecer entre 4 y 10 días después de la picadura de un mosquito infectado. La infección por el virus de la EEE puede causar dos tipos de enfermedad: 1. Enfermedad febril que suele incluir fiebre, escalofríos, dolores en el cuerpo y en las articulaciones, y dura entre 1 y 2 semanas. La mayoría de las personas se recupera por completo si no se ven afectados el cerebro o la médula espinal. 2. La enfermedad neurológica que puede incluir fiebre, dolor de cabeza, vómitos, diarrea, convulsiones, cambios en el comportamiento, sueño y coma. Alrededor de un tercio de las personas con infección en el cerebro muere, normalmente entre 2 y 10 días después del inicio de los síntomas. Muchas de las personas que se recuperan quedan con secuelas físicas o mentales de largo plazo.
---	--	--

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN:

Sobre el uso y la seguridad del repelente de insectos:

[CDC - Cómo prevenir las picaduras de garrapatas](#)

Sobre la protección de repelentes- Encuentre el repelente adecuado para usted:

[EPA](#)

-

Información de los CDC sobre prevención de picaduras de mosquitos:

[CDC - Cómo prevenir las picaduras de mosquitos](#)

Información sobre enfermedades transmitidas por garrapatas y mosquitos en NC:

[NCDPH NCDHHS EPI- Enfermedades transmitidas por vectores](#)



PROTECCIÓN contra la rabia

DATOS SOBRE LA RABIA

La rabia es una enfermedad viral de los mamíferos prevenible que suele transmitirse mediante la mordedura o la saliva de un animal rabioso. En Carolina del Norte, la enfermedad suele presentarse en animales silvestres, en especial mofetas, mapaches, murciélagos y zorros.

El virus de la rabia infecta el sistema nervioso central, lo que finalmente causa una enfermedad en el cerebro y que, en casi todos los casos, resulta mortal en humanos. Los primeros síntomas de la rabia en las personas pueden incluir fiebre, dolor de cabeza o debilidad, o malestar general. Estos síntomas pueden durar días. A medida que la enfermedad avanza, los síntomas pueden incluir ansiedad, confusión, agitación, desorientación, comportamiento anormal, alucinaciones, miedo al agua e imposibilidad de dormir. La muerte suele producirse a los pocos días de la aparición de estos últimos síntomas.

¿Cuáles son los síntomas en los animales?

Un animal rabioso puede tener algunos (o ninguno) de estos síntomas:

- Comportamiento inusualmente agresivo (atacar, morder)
- Mayor babeo
- Tropiezos o caídas
- Negarse a comer
- Movimientos lentos o aspecto paralizado
- Un animal silvestre puede no mostrar miedo a las personas

CÓMO PREVENIR LA RABIA

Protéjase y proteja a los campistas de mordeduras de animales salvajes o rabiosos:

- **Mantenga al día la vacunación contra la rabia de todos los animales domésticos (gatos, hurones, perros o caballos).** Si la vacuna de su animal venció o no puede encontrar fácilmente el comprobante vigente de vacunación, llévelo al veterinario para que reciba la vacuna de inmediato. Durante todo el año se ofrecen campañas de vacunación contra la rabia a bajo costo para gatos y perros. Comuníquese con su refugio local de animales para obtener más información.

- **Manténgase lejos de animales silvestres y cualquier animal que no conozca.** No intente alimentar, tocar ni jugar con un animal silvestre.
- **No permita que las mascotas anden sueltas.**
- **Proteja la basura en contenedores y saque los contenedores de basura en la mañana en que se recogerá, no la noche anterior.** La basura o la comida que queda afuera puede atraer a animales silvestres que pueden ser portadores de rabia. Los campistas deben tomar precauciones con la comida cuando están al aire libre, en especial durante la noche.
- **Proteja espacios debajo de cobertizos, porches, plataformas y viviendas donde podrían alojarse animales rabiosos.**
- **Llame al servicio de control animal para que se lleven cualquier animal silvestre enfermo, lastimado o agresivo.** El servicio de control animal no se lleva animales silvestres o callejeros sanos. Vea la información de contacto que se encuentra más abajo.

PROTECCIÓN CONTRA MORDEDURAS DE MURCIÉLAGOS

Dado que la mayoría de los casos de rabia en humanos están relacionados con mordeduras de murciélagos, es importante tomar precauciones para protegerse mientras duerme.

1. **Evite el contacto con murciélagos.** Si encuentra un murciélago durante el día, es muy probable que no esté sano y no debe tocarlo.
2. **Selle los espacios habitables para evitar que entren murciélagos.** No duerma en una vivienda, cabaña, carpa, refugio ni ningún otro tipo de alojamiento si los murciélagos tienen acceso al espacio en el que se aloja.
3. **Si encuentra un murciélago adentro, déjelo encerrado en una habitación.** Si despierta y encuentra un murciélago en su habitación, carpa o cabaña, déjelo encerrado en una habitación. No deje salir al murciélago para que los profesionales puedan capturarlo de forma segura y hacerle pruebas de detección de rabia. No intente capturar el murciélago por su cuenta. Si no atrapan al murciélago, no se le puede hacer la prueba para detectar rabia, lo que significa que las personas expuestas podrían tener que recibir inyecciones de medicamentos y vacunas para prevenir la enfermedad (profilaxis posexposición).
4. **Llame al servicio de control animal.** Una vez que el murciélago esté encerrado en una habitación, llame de inmediato al servicio local de control animal para obtener asistencia y luego busque atención médica de inmediato. Nunca manipule un murciélago ni cualquier animal muerto con las manos desnudas. Si se encuentra un murciélago en una habitación con una persona que está durmiendo o con un bebé o niño pequeño que está despierto, es posible que haya mordido a alguien y que sea necesario buscar atención médica.

Las mordeduras de murciélagos son tan pequeñas que pueden ser difíciles de detectar.

Siga estos pasos si lo mordió un animal:

Lávese de inmediato la herida con agua corriente y jabón por 20 minutos, y visite a un proveedor de atención médica para recibir atención. Si no se puso la vacuna antitetánica en los últimos 5 años, tendrá que recibir un refuerzo

2. Comuníquese con el servicio de control animal si lo mordieron o mordieron a su mascota. El servicio de control animal ayudará a confinar a un animal doméstico para tenerlo en observación o a capturar a un animal silvestre para hacerle pruebas de detección de la rabia. Los resultados de ese confinamiento o esas pruebas determinarán si necesita comenzar la profilaxis después de la exposición.

Números de teléfono del servicio de control animal:

- Recursos Animales del condado de Chatham (Chatham County Animal Resources) 919-542-7203
- Si tiene preguntas sobre la exposición a la rabia y el tratamiento, llame a la línea de Enfermedades Contagiosas del condado de Chatham 24/7 (919) 545-1759.



PROTECCIÓN contra enfermedades peligrosas

VACÚNESE. ¡LAS VACUNAS FUNCIONAN!

Todas las personas tenemos un rol en este escudo de protección contra enfermedades peligrosas. Hay partes de NC que no han recibido suficientes vacunas, lo que deja a nuestra población en riesgo de brotes de enfermedades.

Cuando su hijo recibe una vacuna, esa vacuna ayuda a crear un escudo de protección alrededor de él y de los demás campistas. Esta inmunidad ayuda a proteger a los niños que no pueden vacunarse por diversos motivos médicos. **Es fundamental que los campistas y el personal tengan las vacunas al día para ayudar a proteger a todos.**

CONSEJOS PARA ADMINISTRADORES DE CAMPAMENTOS

Conozca el estado de vacunación de cada campista y miembro del personal.

Anime o pídale a los campistas o empleados que estén al día con sus vacunas antes de que comience el programa.

Pida una copia de los registros de vacunas

(incluyendo mes y año de cada tipo de vacuna) a cada campista y miembro del personal.

Esto es especialmente importante cuando se presenta una enfermedad que puede prevenirse con una vacuna.

Los departamentos de salud pública pueden exigir un aislamiento o cuarentena obligatorios si hay un brote de una enfermedad contagiosa, según la situación.

Si tiene preguntas sobre enfermedades que pueden prevenirse mediante una vacuna, llame a la línea de Enfermedades Contagiosas del condado de Chatham 24/7 **(919) 545-1759**.

VACUNAS OBLIGATORIAS Y RECOMENDADAS EN CAROLINA DEL NORTE

Vacunas obligatorias

- Difteria
- Hepatitis B
- Sarampión

CONSEJO PARA

PADRES: Recuerde que su hijo estará en un entorno comunitario en el campamento. Si tiene preguntas sobre las vacunas para su hijo, consulte con su proveedor de atención médica y vacúnelo para que esté al día.

- Meningococo (una dosis a los 12 años o ingreso a 7.º grado, y una dosis de refuerzo a los 17 años o ingreso a 12.º grado)
 - Paperas
 - Pertusis (tos ferina)
 - Poliomielitis
 - Rubeola
 - Tétanos
 - Varicela Vacunas recomendadas

Los CDC también recomiendan que los niños o adolescentes se vacunen contra las siguientes enfermedades:

- Hepatitis A
- Virus del papiloma humano (HPV)
- Gripe
- COVID-19

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE VACUNAS, VISITE:

[Servicios clínicos del condado de Chatham](#)
[División de vacunas del NCDHHS](#)

[Vacunas según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades \(CDC\)](#)
[Vaccineinformation.org](#)
[The Children's Hospital of Philadelphia](#)



PROTECCIÓN contra enfermedades frecuentes

NOROVIRUS - EL VIRUS ESTOMACAL

- Cada año, el norovirus causa entre 19 y 21 millones de casos de gastroenteritis aguda en los EE. UU.
- Hay muchos tipos de norovirus, y puede tener la infección más de una vez.

La enfermedad por norovirus puede ser grave

- La enfermedad por norovirus puede hacer que se sienta extremadamente enfermo con diarrea y vómitos varias veces al día.
- Algunas personas pueden tener una deshidratación grave, en especial los niños pequeños, los adultos mayores y las personas con otras condiciones médicas.
- Cada año, el norovirus causa entre 56,000 y 71,000 hospitalizaciones y entre 570 y 800 muertes, mayormente en niños pequeños y adultos mayores.

El norovirus se propaga con mucha facilidad y rapidez

- Solo se necesita una muy pequeña cantidad de partículas de norovirus para que enferme.
- Las personas con enfermedad por norovirus eliminan miles de millones de partículas de virus en sus heces y vómitos. Esto puede infectar fácilmente a otras personas.
- La persona puede contagiar desde que empieza a sentirse mal y durante los primeros días después de haberse recuperado.
- El norovirus puede permanecer en objetos y superficies, y seguir infectando a personas por días o semanas.
- El norovirus resiste algunos desinfectantes, lo que hace que sea difícil de eliminar.

El norovirus puede propagarse de muchas formas

El norovirus puede propagarse a otras personas mediante el contacto directo con una persona infectada, por consumir comida o bebidas contaminadas con norovirus, por tocar objetos que tienen norovirus y luego ponerse los dedos en la boca, o por compartir cubiertos o vasos con personas infectadas con norovirus.

No hay una vacuna ni medicamento para prevenir una infección por norovirus

Los antibióticos no ayudarán con la enfermedad por norovirus porque los antibióticos no funcionan sobre virus.

Si tiene la enfermedad por norovirus, beba abundante cantidad de líquidos para reemplazar la pérdida de fluidos y evitar la deshidratación.

CONSEJOS PARA EVITAR LA PROPAGACIÓN DE NOROVIRUS

Practique una higiene adecuada de manos

Lávese siempre las manos durante al menos 20 segundos con agua y jabón después de usar el baño y antes de comer, preparar comida o manipular alimentos. Preparación de la comida Lave con cuidado las frutas y los vegetales antes de prepararlos y comerlos. Cocine bien las ostras y otros mariscos antes de comerlos. Tenga en cuenta que los norovirus son relativamente resistentes. Pueden sobrevivir a temperaturas tan altas como 140 °F y procesos rápidos de cocción al vapor. Mantenga a las personas enfermas alejadas de áreas en las que se manipulen y preparen alimentos por al menos 48 horas después de que desaparezcan los síntomas. Tire la comida que pudo haberse contaminado con norovirus.

Restricciones de actividades

Evite que los campistas naden mientras estén enfermos y durante al menos una semana después de que desaparezcan los síntomas. Los norovirus pueden vivir en el agua por varios meses o incluso años.

Limpie y desinfecte superficies contaminadas

Después de vomitar o tener diarrea, limpie y desinfecte de inmediato las superficies contaminadas.

- Use una solución de cloro en una proporción de 1:10 (1 parte de cloro por 10 partes de agua), u otro desinfectante registrado como eficaz contra el norovirus por la Agencia de Protección Ambiental (Environmental Protection Agency, EPA). Deje actuar el desinfectante sobre el área por al menos 5 minutos.
- Lista G de la EPA de desinfectantes eficaces contra norovirus

MRSA (STAPHYLOCOCCUS AUREUS RESISTENTE A LA METICILINA)

¿Qué es MRSA?

MRSA es *Staphylococcus aureus* resistente a la meticilina, un tipo potencialmente peligroso de bacteria estafilocócica que es resistente a ciertos antibióticos y puede causar infecciones en la piel y en otras partes del cuerpo. Igual que con todas las infecciones habituales por estafilococos, reconocer las señales y recibir tratamiento para infecciones en la piel por MRSA en las etapas iniciales reduce la probabilidad de que la infección se vuelva grave. MRSA se propaga por:

- el contacto directo con la infección de otra persona;
- compartir objetos personales, como toallas o rasuradoras, que tocaron piel infectada;
- el contacto con superficies u objetos, como vendas usadas, contaminadas con MRSA.

¿Cuáles son las señales y los síntomas?

La mayoría de las infecciones en la piel por estafilococos, incluyendo MRSA, se presentan como un bulto o un área infectada en la piel (forúnculo), que puede empeorar con el tiempo. Es posible que el área esté:

- Enrojecida
- Hinchada
- Dolorida
- Caliente al tacto
- Llena de pus u otra secreción
- Acompañada de fiebre

¿Qué debo hacer si sospecho una infección en la piel por MRSA?

Cubra el área con una venda y comuníquese con un profesional médico. Es especialmente importante comunicarse con un profesional médico si las señales y los síntomas de una infección en la piel por MRSA están acompañados de fiebre.

¿Cómo se tratan las infecciones en la piel por MRSA?

El tratamiento para las infecciones en la piel por MRSA puede incluir que un profesional médico drene la infección y, en algunos casos, le recete un antibiótico. **No intente drenar la infección por su cuenta; hacerlo podría empeorar la infección o propagarla a otras personas.** Si le dan un antibiótico, asegúrese de tomar todas las dosis (incluso si la infección está mejorando).

Cómo proteger a los campistas de infecciones en la piel por MRSA

- Conozca las señales de infecciones en la piel por MRSA y solicite una evaluación médica de manera precoz.
- Mantenga todos los raspones y cortadas limpios y cubiertos hasta que cicatricen.
- Incentive una buena higiene y lávese las manos con frecuencia.
- Dúchese inmediatamente después de actividades en las que tuvo contacto directo de la piel con personas o superficies compartidas, como después de hacer ejercicio en una sala de pesas.
- Use barreras como una toalla o ropa entre su piel y las superficies compartidas.

- Desaliente el uso compartido de objetos personales como toallas y rasuradoras.
- Limpie y desinfecte las superficies contaminadas.

¿Qué desinfectantes debo usar contra MRSA?

Es muy probable que los desinfectantes eficaces contra *Staphylococcus aureus* (estafilococos) también sean eficaces contra MRSA. Estos productos pueden conseguirse fácilmente en supermercados y otras tiendas. Consulte la etiqueta del desinfectante para obtener una lista de los microbios que puede eliminar el producto.

NOTA: Use desinfectantes registrados por la EPA (verifique en la etiqueta del producto que tenga número de registro de la EPA). –Lista H de la EPA de antimicrobianos eficaces contra *Staphylococcus aureus* resistente a la meticilina



PROTECCIÓN CON PASOS FÁCILES DE PREVENCIÓN

LIMPIADORES, SANITIZANTES Y DESINFECTANTES

Los **limpiadores** o detergentes son productos que se usan para quitar suciedad, tierra, polvo, materia orgánica y microbios (como bacterias, virus y hongos). Los limpiadores o detergentes actúan lavando la superficie para desprender la suciedad y los microbios, de modo que puedan enjuagarse con agua. Lo mismo sucede cuando se lava las manos con agua y jabón, o cuando lava los platos. El enjuague es una parte importante del proceso de limpieza. Estos productos se usan para la limpieza de rutina de superficies.

Los **sanitizantes** se usan para reducir la cantidad de microbios de las superficies, pero no los eliminan completamente. Los sanitizantes reducen la cantidad de microbios de las superficies a niveles que se consideran seguros. El sanitizante para manos es un ejemplo típico.

Los **desinfectantes** son productos químicos que destruyen o inactivan a los microbios, y evitan que se desarrollen. Los desinfectantes no tienen ningún efecto sobre la suciedad, la tierra ni el polvo. La EPA regula los desinfectantes. Debe usar un desinfectante después de limpiar las superficies que tienen sangre, secreciones u otros fluidos corporales visibles.

¿Cómo deben usarse los limpiadores y desinfectantes?

Lea primero la etiqueta. Cada limpiador y desinfectante tiene instrucciones en la etiqueta que le dan datos importantes.

- Cómo aplicar el producto sobre una superficie
- Cuánto tiempo debe dejarlo actuar sobre la superficie para que sea eficaz (tiempo de contacto)
- Si es necesario limpiar primero la superficie y enjuagar después usar
- Si el desinfectante puede usarse de manera segura para la superficie
- Si el producto debe diluirse con agua antes de usarlo
- Precauciones que debe tomar al aplicar el producto, como usar guantes o delantales, o asegurarse de tener buena ventilación durante la aplicación
- Los limpiadores y desinfectantes ambientales no deben usarse para tratar infecciones.

Superficies que se deben limpiar

- Concéntrese en las superficies en contacto con la piel desnuda de las personas (como mesas, sillas, máquinas del gimnasio, cascos y equipo de protección, asientos de inodoros). Muchos objetos como teclados de computadoras o dispositivos electrónicos portátiles pueden ser difíciles de limpiar o desinfectar, o podrían dañarse si se humedecen. Si muchas personas tocan estos objetos durante el día, se puede usar una cubierta/funda lavable sobre el objeto para permitir la limpieza y a la vez proteger el objeto. Verifique siempre si el fabricante tiene instrucciones para la limpieza.

Lavado de la ropa

- Lave bien la ropa.
- Los procedimientos habituales de lavado, los detergentes y los aditivos ayudan a que la ropa, las toallas y la ropa de cama sean seguras para usarse o tocarse.
- Lave de inmediato cualquier artículo contaminado con fluidos corporales. Use guantes descartables o de goma al manipular artículos sucios y lávese las manos después.
- Manipule los artículos sucios con cuidado, sin agitarlos. Considere transportar estos artículos a la lavandería en una bolsa de plástico.
- Los artículos pueden lavarse por separado, pero esto no es absolutamente necesario.
- Lave los artículos con detergente en el ciclo más largo disponible y luego séquelos a máquina a la mayor temperatura disponible.



PROTECCIÓN contra el calor del verano

Hay calores y calores. Una ola de calor es un período de altas temperaturas y humedad, con más de 90 grados durante al menos dos o tres días. Durante una ola de calor, el cuerpo se esfuerza más por mantener una temperatura normal, lo que puede provocar la muerte. Las olas de calor son responsables de la mayor cantidad de muertes al año entre todos los peligros relacionados con las condiciones climáticas.

ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL CALOR SIGNOS Y SÍNTOMAS		QUÉ HACER SI VES SIGNOS/SÍNTOMAS	
CALAMBRES POR CALOR 	• Sudor excesivo • Calambres y espasmos musculares		
AGOTAMIENTO POR CALOR 	• Sudor excesivo • Náuseas • Debilidad • Mareos • Dolor de cabeza • Pulso rápido y débil • Sed • Irritabilidad		
GOLPE DE CALOR (INSOLACIÓN) 	• Piel seca y caliente • Confusión • Pérdida del conocimiento • Pulso rápido y fuerte • Temperatura corporal de 103°F		
• Para la actividad física • Muévete a un lugar más fresco • Descansa • Bebe agua/bebidas con electrolitos • Muévete a un lugar más fresco • Aflojate la ropa • Bebe sorbos de agua • Báñate o dúchate con agua fría • Colócate paños húmedos fríos sobre el cuerpo y cámbialos con frecuencia para mantenerte fresco • Busca atención médica			
¡Llama al 911 INMEDIATAMENTE!			• Muévete a un lugar más fresco • Quitate la ropa exterior • Enfriate el cuerpo rápidamente con un baño o ducha fría • Colócate paños húmedos fríos o bolsas de hielo sobre el cuerpo

Recursos adicionales:

[Ready](#)
[FEMA](#)
[Cruz Roja \(Red Cross\)](#)
[NCDHHS EPI: Salud Ocupacional y Ambiental \(Occupational and Environmental Health\)](#)

¿Sabía que...?

En NC, se hace un monitoreo de las enfermedades relacionadas con el calor.

Puede revisar los reportes semanales [aquí](#).



Escanéeme para registrarse para alertas de salud sobre el calor



Seguridad en el agua

El ahogamiento es una de las principales causas de muerte en niños. Juntos, podemos cambiar eso.



Cada verano, las piscinas y cuerpos de agua recreativos de todo el país abren sus puertas a quienes esperan con entusiasmo poder nadar. Muchas lesiones relacionadas con aguas recreativas son prevenibles. La siguiente información ayudará a que nadar este verano sea más seguro.

Recursos para la prevención de lesiones en aguas recreativas

Mes Nacional de la Seguridad en el Agua Safe Kids Worldwide - Seguridad en el agua Seguridad en el agua de la Cruz Roja Anuncio público de seguridad en el agua de Jordan Lake



Las enfermedades por aguas recreativas (RWI) las causan microbios y sustancias químicas presentes en el agua donde se nada o se juega, como piscinas, parques acuáticos, hidromasajes, zonas con rociadores, lagos, ríos u océanos. Se propagan por tragar agua contaminada, respirar vapores o atomizaciones de agua contaminada, o tener contacto con ella.

WATER-RELATED ILLNESSES

ENFERMEDADES

El tipo más frecuente de RWI es la diarrea. Las enfermedades diarreicas las pueden microbios **RELACIONADAS** como Cryptosporidium, E. coli O157, norovirus y Shigella. Las RWI también pueden deberse a **CON EL AGUA** sustancias químicas presentes en el agua o que se transforman en gas y afectan a la calidad del aire en centros acuáticos cerrados.

Para obtener recursos adicionales sobre RWI [Healthy Swimming de los CDC NCDHHS - Enfermedades transmitidas en aguas recreativas](#)



RECURSOS ADICIONALES



[Cartel sobre garrapatas del NCDHHS](#) [Cartel de los CDC sobre campistas sanos](#)

[Cartel de los CDC sobre cómo cubrir la tos](#) [Cartel de los CDC sobre lavado de manos](#)



[Información adicional sobre consejos de prevención de enfermedades relacionadas con el calor](#)



[Cartel sobre cómo mantenerse seguros](#)
[Cartel de los CDC sobre el lavado de manos para la prevención del norovirus](#)



[Cartel sobre cómo mantenerse seguros](#)



CONTACTOS ÚTILES

Para hacer preguntas, expresar preocupaciones o reportar enfermedades contagiosas en el condado de Wilkes:

ENFERMEDADES CONTAGIOSAS (COMMUNICABLE DISEASE):

(336) 651-7450

CAMPAÑA DE VACUNACIÓN DEL CONDADO DE WILKES (WILKES COUNTY IMMUNIZATION CLINIC):

(336) 651-7450

SALUD AMBIENTAL DEL CONDADO DE WILKES (WILKES COUNTY ENVIRONMENTAL HEALTH):

(336) 651-7530

CENTRO DE RECURSOS PARA ANIMALES DEL CONDADO DE WILKES (WILKES COUNTY ANIMAL RESOURCE CENTER):

(336) 903-7688